

スポーツ庁委託事業

(令和5年度令和の日本型学校体育構築支援事業)

令和5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

本年度から、コロナ禍の影響による運動制限が緩和され、学校における体育的な取組が徐々に再開されてきました。関係の皆様におかれましては、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。

令和5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、本府小学校男子の体力合計点の平均値は6年ぶりに向上へと転化し、回復基調であるものの小学校女子の体力合計点は、いまだ低下を続けております。しかし、体育授業等において、教員が日頃から運動やスポーツをすることの大切さを伝え、児童生徒が工夫しながら運動を継続してきたことで、コロナ禍以前の水準に戻りつつある項目もあることから、引き続き各校の実態に応じて、課題解決に向けた取組の実施をお願いしているところです。

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機器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機器の活用により「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、第2期京都府教育振興プランにも掲げております「健やかな身体の育成」を目指し、「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6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（男女共別習混合）〕
- 亀岡市立亀岡川東学園 3
〔第7・8学年 柔道、合気道（男女共習）〕
- 宮津市立栗田中学校 5
〔第1・2学年 柔道、空手道（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6向陽小学校 7
〔器械運動（マット運動）〕
- 宇治市立西小倉小学校 9
〔ボール運動（フラッグフットボール）〕
- 亀岡市立南つつじヶ丘小学校 11
〔表現運動〕
- 綾部市立上林小学校 13
〔器械運動（跳び箱運動）〕
- 京丹後市立しんざん小学校 15
〔表現運動〕

中学校

- 長岡京市立長岡第四中学校 17
〔武道（柔道）、器械運動（マット運動）〕
- 宇治市立北宇治中学校 19
〔球技（バレーボール）〕
- 亀岡市立詳徳中学校 21
〔陸上競技（長距離走）〕
- 綾部市立豊里中学校 23
〔球技（バドミントン）〕
- 与謝野町宮津市中学校組合立橋立中学校 25
〔陸上競技（ハードル走）〕

第3章 「体育授業におけるICT機器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－

京都府立洛北高等学校附属中学校

..... 柔道・合気道

●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の育成を目指す。
- 実践したことがあるスポーツを増やし、豊かなスポーツライフに繋げることを目指す。
- 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作りを目指す。
- 外部指導者の指導を通して、安全かつ高度な技術の習得を目指す。

●多様な武道の指導モデル 第1～3学年（6学級 239名）

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	柔道					合気道	柔道			
学習の流れ	(別) 礼法 柔道衣の着方	(別) 基本動作	★授業協力者 による授業	(別) 基本動作		★授業協力者 による授業	(別) 基本動作			
	(別) 基本動作	(別) 受け身	(共) 立ち技からの 受け身	(別) 固め技		基本動作 受け身	(別) 固め技	(別) 投げ技 足さばき 約束練習		
	(別) 受け身	(別) 固め技	(共) 固め技	(別) 固め技の 解き方		講師の演武 両手取り天地投げ	(別) 固め技の 解き方			

(別) 別習、(共) 共習

●指導の工夫

- ICTを使用し、生徒の動きを観察する。
- 振り返りのために、iPadを活用する。
- 対話的な授業を行うための指示の仕方や、隊形を工夫する。
- 柔道を通して受け身と、固め技、膝についての投げ技を実施するにあたり、怪我を防ぐために注意すべきポイントを考える。
- 合気道の受け身、模範演技、両手取り天地投げを体験し、今後の自分の生活に似ている動きや、スポーツでどのように活かしていくか、検討し実行できる場所と時間を提供する。

●授業の様子



【立位から受け身の練習～柔道～】

大腰をかけ、横受け身を取る約束練習。受のポイントは畳をしっかりとたたくこと。受け身時、両膝が重ならないこと。



【本袈裟固めからの抜け方】

固め技の抜け方を3つ教わり、実践を行った。



【立位からの受身～合気道～】
相手と向かい合い受け身を取る練習。

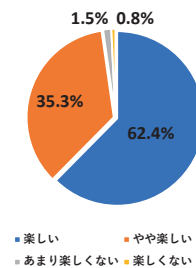
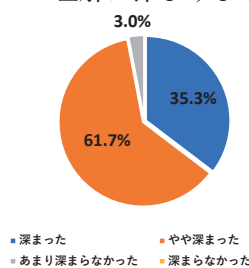
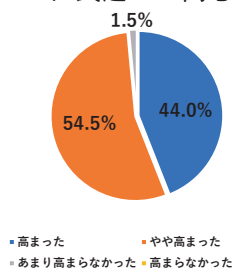


【両手取り天地投げ】
両手を掴まれた状態から足を踏み込み、後ろへ倒す技。見本の後、足の運びや手の持ち方など、自分たちで試行錯誤しながら活動した。



●生徒の取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ったか。
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。



合気道について

- 合気道は受けの人が技を直接受けず、できるだけ衝撃を受けないように移動しているようにみえた。
- 初めて見たが、すごくかっこよく興味深いスポーツだと感じた。
- 合気道を習うときに、今までの柔道で習ったことを活かして受け身を取ることができたので良かった。
- 柔道との違いを考えながら体験することができた。
- 合気道はスポーツというよりも、「道」なのだと思った。「道」はスポーツとは違い、自分の価値観や人生について考えながら、自分を高めていくものだと思った。
- 講師の方と組むことで、体の軸の強さに驚いた。

●成果

- 専門生の高い内容で、知識を深めることができた。
- 全学年男女共習は種目によって実施し、中学3年生では全種目男女共習のため苦手意識は低く前向きに活動できた。
- 授業で指導するよりも高度な技や、専門的な技で生徒の興味・関心を引くことができた。
- 武道の授業を楽しみに待つ生徒が多く、来年もいろいろな武道を実施して欲しいとの声がたくさんあり、「大人になってもできる」など生涯スポーツに絡め考えることができた。
- 伝統的な文化を通して、スポーツ全体に興味をもつ生徒を増やすことができた。

●課題

- 柔道の授業は講座ごとの進度が違っていたので、新年度のカリキュラムを組むときに時期の検討が必要である。
- 事前に予備知識を入れるための授業を組むことができなかった。
- 武道授業推進実践モデル校を通しての授業後、振り返りやまとめを行う授業が1時間とれなかった。
- 生涯スポーツと体育理論と合わせて授業ができるカリキュラムを組めば良かった。
- ICTの活用の仕方を検討し、新しく考えたことをまとめ発表する場を設定していく。

●実践研究のねらい

○武道に対する関心を高める授業の検証

●多様な武道の指導モデル 第7学年（1学級30名）・第8学年（1学級23名）

	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	柔道							合気道
学習の流れ	オリエンテーション	導入（黙想、あいさつ、健康観察、めあての確認、準備運動）						
		柔道着の着方、礼法	基本動作と受け身の学習				基本動作の学習	
		受け身の学習						
		対人的技能（受け身）	固め技の学習		対人的技能の学習（固め技）		対人的技能練習	
	学習の振り返り、あいさつ							

●指導の工夫

- 男女共習の実施
- 外部指導者の活用
- 柔道以外の武道種目の実施
- ICT機器の活用
- 安全管理の徹底

【柔道】 京都府柔道連盟：平野 嘉彦 氏

過程	主な授業内容	指導形態	評価の工夫
導入	集合、整列、黙想、あいさつ 本時の流れ、めあての確認 準備運動	一斉	
展開	受け身の確認（後ろ受け身・横受け身・前回り受け身） 固め技（けさ固め）	一斉 ペア	
まとめ	振り返り（学習カードの記入） 整列、健康状態の確認、次時の確認	一斉	学習カード （思・判・表）



【合気道】 京都府合気道連盟：入江 康仁 氏

過程	主な授業内容	指導形態	評価の工夫
導入	集合、整列、黙想、あいさつ 本時の流れ、めあての確認 準備運動	一斉	
展開	合気道について 演武、技の説明 受け身、基本技（くずし・隅落とし）	一斉 ペア	
まとめ	振り返り（学習カードの記入） 整列、健康状態の確認、次時の確認	一斉	学習カード （思・判・表）



●授業の様子



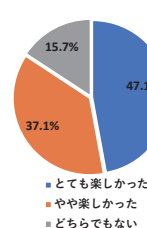
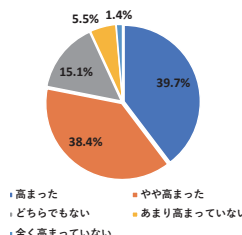
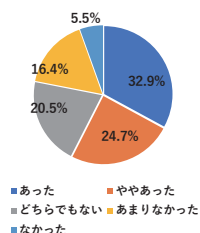
【柔道：横受け身】
外部指導者による正しい受け身の指導



【合気道：投げ技】
2人組で投げ技と受け身の確認

●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

1. 武道の授業に興味がありましたか。
2. 武道の学習を終えて、武道への興味関心が高まりましたか。
3. 複数の武道（柔道・合気道）を講師の先生から指導を受けてどうでしたか。



〈生徒の感想より〉

- 実際にやってみて相手のことや自分の動きを丁寧にすることが大切なのだと思いながら体験できてよかった。柔道も合気道も相手に感謝し敬意を持って取り組むことが、一番の大切さだと感じた授業になってよかったです。
- もっと複雑だと思っていたけど私でも出来る技が多くて驚きました。また、相手を傷つけるのではなく「敬意」をはらうということがとても魅力的だと思いました。もっと武道について知りたくなりました。
- 受け身のやり方や合気道の簡単な技を詳しく教えてもらい、上手くやることができた。合気道が楽しかった。競技ならではの伝統があってそれを習うことができてよかったと思う。
- 合気道という言葉しか知らなかったから、どのようなものか気になっていて、やってみたら結構楽しくてまたやりたいと思った。
- 武道のことは、全然知らなかったため、期待も楽しみともあまりなかったけど、実際やってみると、武道の良さや、面白みがややわかった気がします。特に、合気道が楽しかったです。合気道は、説明もわかりやすかったし、2人で実際にやったから、武道をしているという感じがして、興味が持ててよかったです。

●成果

- 新型コロナウイルスの流行により、武道授業の制限による経験の乏しさから、武道に対する興味関心が低い生徒が多かったように感じる。今回の授業を通して多様な武道を体験したことで、武道本来の楽しさや技能が高まることへの喜びを感じられた。
- 外部指導者の活用により、専門的な指導を受けることで興味を持って取り組むことができた。また、安全にも配慮していただいたので、生徒たちは安心して活動することができた。
- 男女共習で行ったため、普段、男女別習で行っている授業と比べ、和やかな雰囲気で行えた。
- 柔道・合気道と複数の武道を体験させたことにより、共通した礼法や武道の礼儀を重んじる体験ができ、武道の心を深く学ぶことができた。

●課題

- 合気道については外部指導者による単発的な指導になってしまったが、生徒たちにとっては興味が高まる体験になった。
- ICT機器の活用はできたが、生徒の関心意欲・技能向上に向けた活用方法の更なる検証が必要である。
- 生徒の取組み方の意識の変容が分かるアンケートの工夫・改善が必要である。

●実践研究のねらい

○教員の専門的な指導力向上のため、実技指導において授業協力者を活用する。また、柔道以外の武道を体験することによって、特性や競技性を理解するとともに我が国固有の文化である武道に興味を持ち、生徒の学習意欲向上につなげる。さらに、生徒が自他の特性や課題を見つけ、相手を尊重したコミュニケーション力を身に付ける。

●多様な武道の指導モデル 第1・2学年（1年12名・2年12名）

1年

2年

種目	1	2	3★	4	5	6	7	8	9	10	11	12★
	柔道										空手道	
学習の流れ	導入(あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し)											
	準備運動			準備運動、基本動作と受け身の練習						準備運動		
	基本動作の学習			固め技の学習	対人技能の学習(固め技)	対人技能の学習(発展)	まとめの学習	基本動作の練習				
	受け身の練習		技の実習									
	対人的技能の学習(受け身)											
	整理(本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ)											

種目	1	2	3★	4	5	6	7	8	9	10	11	12★
	柔道										空手道	
学習の流れ	導入(あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し)											
	準備運動			準備運動、基本動作と受け身の復習						準備運動		
	基本動作の復習			投げ技の学習(体落とし・大腰)	対人技能の学習(体落とし・大腰)	対人技能の学習(発展)	まとめの学習	基本動作の練習				
	受け身の復習		技の実習									
	固め技の復習											
	整理(本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ)											

●指導の工夫

〈安全に活動できる環境整備〉

- 畳の間や段差をなくし、滑り止めシートやゴムマットなどを利用して、畳のずれを防ぐ対策を行う。
- 授業を開始する前に、施設・設備、用具などの点検を行う。

〈安全指導について〉

- 受け身動作を習得させるため、毎時間準備運動の中に取り入れ、繰り返し練習を行う。
- 低い位置から倒れる、ゆっくりとした動きから早い動きへつなげるなど、各学年に応じた段階的な指導をする。
- 体力差、技能差などの個人差を十分に配慮して、ペアを組む。

〈柔道への興味・関心を高め、楽しく授業に取り組めるような工夫〉

- 体づくり運動の要素を取り入れたウォーミングアップを行う。
- 柔道の動きをゲームにした攻防の機会をつくり、楽しく授業に取り組めるようにする。
- 柔道を含めた武道の歴史や伝統的な考え方にまつわるエピソードを授業の中に取り入れ、生徒の興味・関心を高める。
- ICTを活用し、見本動画を自由に視聴できる環境を整える。また、自分の動作を動画に撮り、分析することで主体的な活動につなげる。

●授業の様子



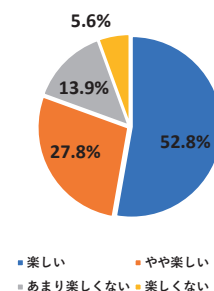
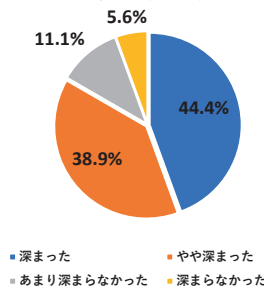
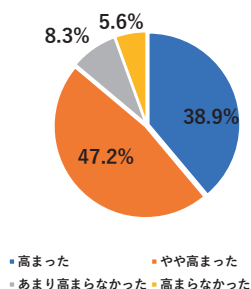
【柔道】
基本的な受け身（後ろ受け身の確認）



【空手道】
空手道の基本動作（突き方）

●生徒の取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。



〈生徒の感想より〉

- ・技術面の突きや蹴りなどを学べたし、何より心の面で鍛えられました。そして教え方も分かりやすく、やっていて楽しかったです。最後に型を見せてもらいました。迫力があり、かっこよかったです。
- ・空手をする上での心構えや何を意識して行うのかなど様々なことを学ぶことができました。もっと興味を持つことができました。またやってみたいです。
- ・空手道の考え方や目的のを知り、色々な思いが込められていることも分かった。

●成果

- 今年度で4年目を迎えるため、新たな武道について触れる機会を楽しみにしている生徒が多いことが事前アンケートから分かった。実際に体験してみると8割の生徒が楽しかったと答えており、武道についての興味・関心を高めることができた。
- 様々な武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重する態度の育成につながった。
- 特に柔道では、専門的な視点を生かした指導方法や段階的な指導方法を学ぶことができた。

●課題

- 「多様な武道を学習する授業は楽しいですか」の質問項目では、約20%の生徒が楽しくないと答えている。より興味・関心を持たせ、楽しさを感じる授業を展開するためには、安全確保を前提に、さらに創意工夫した授業を考えていく必要がある。
- ICTの活用では、自身の動作を確認するために効果的であった。しかし、生徒が自分の技を工夫し、攻防に生かすことができるようにするには、指導や利活用には不十分な点もあった。より効果的な活用を計画的に進めていく必要がある。

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 児童がICTを活用し、自分の動きを見ることで、自己の運動能力のメタ認知につなげた。また撮影した動画と各時間の振り返りを記録として残し、アプリを利用して共有することで、次時のめあてとして活用し、全体での学びにつなげた。加えてデータとして記録に残す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た。
- ② ICTで動画を撮影させる際には、どの位置から撮影すると本時のめあての達成につなげることができるかなど、考える機会を設定した。動画の再生や停止、コマ送り機能を児童に伝えることで、児童が自身の動きの現状について細かく分析することができた。
- ③ 単元において習得したい技の模範演技の動画を用意し、児童一人一人の端末で閲覧可能な状態にした。児童は自分の動きを記録した動画と見比べることで課題を明確にしていった。運動が得意でない児童も積極的にアドバイスすることができる場面があった。

●授業の様子



【パフォーマンスを撮影】

お互いにパフォーマンスを撮影し、現状を知る。

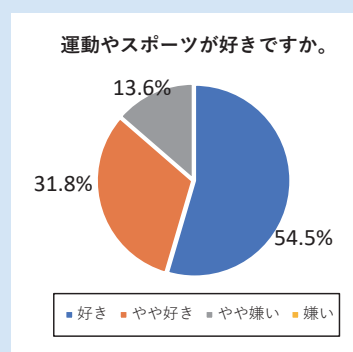
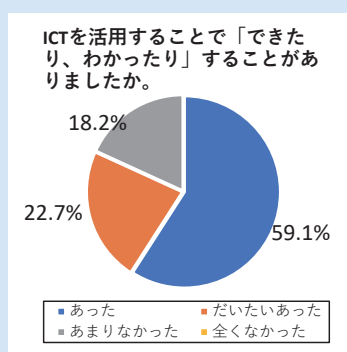


【動きの分析】

撮影した映像を確認し、改善点を話し合う。

●児童生徒の資質・能力の育成状況、取り組み方や意識の変容など

- 課題の達成のために児童が自ら考え、行動していくことができた。ICTは、目標や現状を把握するのに有効なツールになっていた。
- 「ICTを活用することで、できたり、わかったりすることがあるか」の問いには肯定的な回答をする児童の割合は81.8%あり、有効であると考えられた。また「あまりなかった」を選択していた児童の中には、日頃からICT機器を活用している児童が多く、ICT機器の活用について新たな魅力を感じなかったのかもしれない。否定的な回答をした児童も学習中にはICT機器を有効に使用しており、学習の助けになっている様子が確認できた。
- 運動やスポーツが「嫌い」を選択する児童が学習前に1人いたが、学習後のアンケートでは0人になっていた。技能の習得までたどりつかなかった児童の中で「やや嫌い」を選択している児童はいたが、ICTを利用することで運動やスポーツに前向きな感情を持つ児童が多くなる結果となった。



●成果

- ICTを活用することで自身のパフォーマンスの現状と次に目指す姿が明確になり、一人一人が目標を持ち、取り組むことができた。
- ICTを活用することで授業時間内の児童の動きがはっきりと分かり、児童が自身の課題を把握して、意欲的に活動できる姿が増えた。
- ICTを活用することで児童同士が話し合っ課題を見つける様子が多く見られた。運動の得意不得意に関わらず映像を基にアドバイスを送ることができていた。
- 授業でICTを活用することで、児童がICT活用を通してできることを理解した。その結果として発展的にICTを使いこなす児童が増えた。(他教科にも影響を及ぼした。)
- ICTを活用することで学習のポイントや児童の気付きを容易に共有することができ、児童の学習理解や技能習得につながった。

●課題

- 体育館にWi-Fi環境を整備できれば、動画や気付きをリアルタイムで共有しやすくなる。(今回は学習後に教室でデータを集約して次時に共有という方法になった)
- 動画撮影などICT活用の場合を設定すると、従来の授業よりも多くのスペースが必要となる。そこで、1学級の児童数が多くなると、必然的に広いスペースを確保して活動することが困難になると想定される。
- 複数の動画を同時比較できるアプリが児童の端末にインストールされていると、見本と自身の現状との違いがより分かりやすくなる。
- 日頃からICT利用に関わるルールを児童に身につけさせておかないと、学習とは無関係な使い方をしてトラブルに繋がる危険性がある。

●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 一人一台端末を活用することで自身の姿を客観的にとらえて課題を見つけたり、解決のための手立てとしたりする上で大きな効果があった。また、撮影した動画は学習の記録として残せるため、毎時間の振り返りや自己評価の材料として活用した。振り返り等から単元を通じて自らの成長を捉えさせることにより自己有用感を高め、次への学習意欲につなげることができた。
- ② ボール運動はゲームの展開が早いだけでなく、平面で撮影するとコート全体の様子が見えにくく、1人ひとりの様子を確認しにくいという問題点に対して、テレビ中継のように俯瞰の視点で撮影することで、より客観的に自分や全体の動きが確認できるのではないかと考え、撮影方法や道具について検討をした。
- ③ 行い方やルール、ボール操作、ボールを持たない時の動き（フェイク・ブロック・パス等）を、日本フラッグフットボール協会が出しているルール動画を活用したり、技能習得の時間を単元導入時に設けたりすることで理解させた。動画を活用したゲームの振り返りでは、自分や仲間の課題を見つけやすくなり、より活発な話し合い活動となった。

●授業の様子



【撮影方法の工夫】

全体の動きをより見えやすくするために、平面で横から撮影するのではなく、俯瞰の視点で撮影をした。



【動きを確認する】

前半戦の自分達の動きと相手の動きをタブレットで確認し、後半戦の動きの工夫や作戦の改善に活かした。

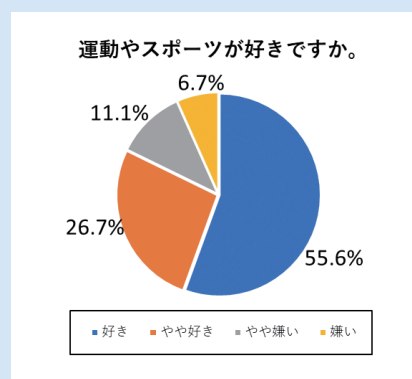
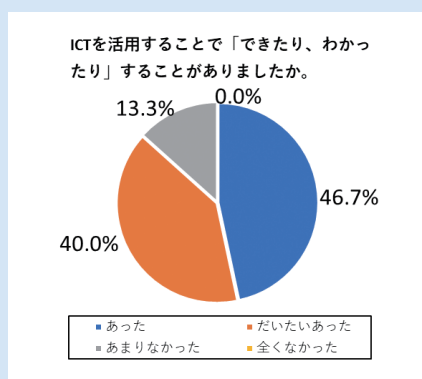
●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 『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、86.7%の児童が「あった・だいたいあった」と回答、「全くなかった」と回答した児童は誰もいなかった。

これは、本単元の特性上、自分や自チームの仲間の動きだけでなく、対戦チームの動きも考え作戦を組み立てる必要があることから、試合中の動きを俯瞰に撮影する今回のICT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、「好き・やや好き」と回答した割合が授業前の65.1%から82.3%と増加している。

本単元では、ボール操作が「投げる」「受ける」「手渡す」に絞られ、ボール運動が苦手な児童にとっても容易に楽しむことができた。また、チームで話し合いながら作戦とそれぞれの役割を決めて全員で得点を狙いに行くことで、1人ひとりがチームの一員としてワンプレーごとに貢献できているという自己有用感の体験を積み重ねたことによって「運動やスポーツが好き」と回答した児童が増加したのではないかと考えられる。



●成果

- 一人一台端末で撮影することによって、自分自身の動きの課題を見つけ出したり、仲間の良さに気づいたりするのが容易になっただけでなく、チームで話し合い、より良い作戦を練ったり、それを実践・検証したりすることで、児童が思考を深めることに大きな効果があった。
- 撮影から動画確認までの時間ロスを撮影方法の工夫によって改善することにより、話し合い活動の時間や活動量の時間確保ができた。
- 俯瞰の視点での撮影をすることにより、児童が自分達の姿をより客観的にとらえることにつながった。また、俯瞰での撮影は学習の場全体が映っており、教師自身がどのように動き、指示を出したり支援を行ったりしているか指導に生かす評価の一助とすることができた。

●課題

- 行ったゲームの動画をすべて見ながら振り返りや作戦の修正をすると、ゲーム時間の長さによっては長い作戦タイムとなり活動量が減ってしまう事になる。そのため、ゲーム時間の調整や早送り・巻き戻しを駆使して、チームの課題部分やポイントに絞った動画部分を繰り返し見ることで、次ゲームに活かせるよう促す必要がある。

●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 毎回の演技の動画や、学習カード、グループのよさや課題、振り返りなどをポートフォリオとしてまとめることで、児童が自らの姿を客観的に確認できるようにした。また、評価の参考にすることができ、効率化を図ることができた。
- ② 児童が効果的だと感じた動画については、児童がすぐに観ることができるよう、タブレットにリンクを送信させるようにした。リンクした動画は、単元指導計画を見直しながら考え精選した。また、自己やグループの運動の様子をいつでも客観的に見られるように、グループに1台のタブレットと、全体に1台のテレビモニターを用意した。
- ③ 単元の前半に縄跳びを跳ぶことの楽しさを十分に味わわせることで、後半の動画を活用した技の構成部分で、運動の得意不得意に関わらず、意欲的に話し合いをしたり、演技をしたりすることができた。

●授業の様子

シングルロープ		
技名	できる	使える
サイドオフ サイドクロス	サイドスタンプ かけ足とび 後ろとび フロントホップ スキーヤー グーパーとび サンバとび 交差とび	ベル 前とび 二重とび 傘やとび ヒーローフィニッシュ アームラップはね V字止め
ふり足とび スリージャンプ スクエアクロス		
返しとび つばめ トード	クロス止め リリースキップ はやぶさ クルーガー	

【使える技の共有】

ロイロノートを通して、グループ内で技を共有している。



【発表動画を見比べる】

グループで撮った動画を2画面で見比べている。全体の立ち位置、タイミングがそろっているか、個人の技の見え方などを比べ、確認している。

●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

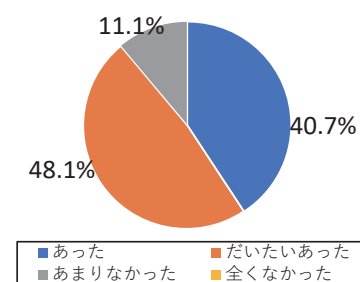
- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。』という児童生徒アンケートでは、90%近くの児童が「あった」と回答している。本單元におけるICTの活用が効果的なものであったと推察される。

今後の單元においても、自己やグループの運動の様子が客観的に見られるという利点を生かし、より効果的な活用方法を模索していきたい。

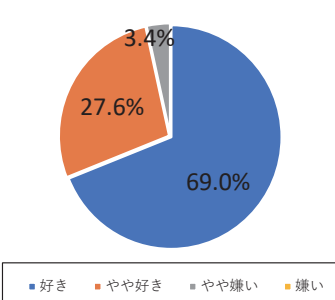
- 『運動やスポーツが好きですか。』という児童生徒アンケートでは、「好き」と回答した割合が、1学期当初と比べ増加している。グループ活動を中心とした体育学習により、友達と関わりながら運動することの楽しさを味わうことができたことが一因となっていると考えられる。

その一方で、「嫌い」と答えた児童が1人いた。学年が上がり、運動の強度が増したことで、運動が苦手を感じるが増えたことが一因であると考えられる。「苦手でも楽しい」と感じることができるよう、ICTの利用やグルーピングの工夫をより一層進めていきたい。

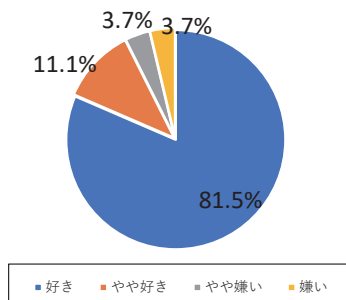
ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。



運動やスポーツが好きですか。



運動やスポーツが好きですか。



●成果

- シンキングツールを使った縄跳びカードの使用により、回数にとらわれすぎず、楽しく積極的なチャレンジを促すことができた。
- 自己やグループの動きを撮影し、2画面を使って比べることで、よさや課題をメタ認知しやすくなり、技能の向上につながった。
- 見本動画をいつでも見られるようにすることで、技を確認しながら学習を進めることができたとともに、常にポイントを意識することにつながった。

●課題

- 動画を見て課題に気付いても、改善することができない児童がいた。実態に合わせて、スモールステップ化しながら運動に取り組めるようにしていく。
- 動画撮影の操作に手間取り、運動時間が確保できない場面があった。できるだけ分かりやすいアプリを活用するとともに、繰り返し活用していくことで、操作への抵抗感を無くしていく。

●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。

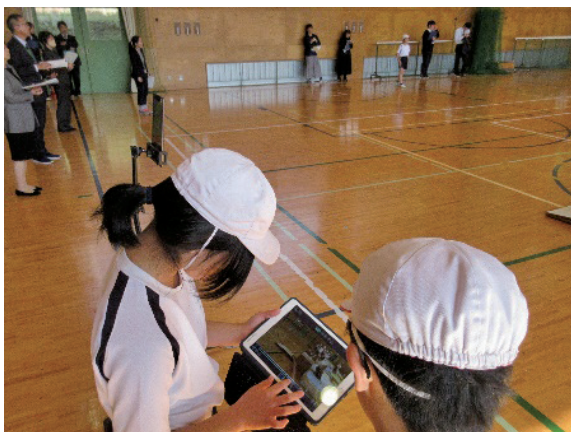
●具体的な活用方法

- 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 児童が何を考え、何をやろうとしていたのか、また何ができるようになり、何に悩んでいるかの共有の目的で使用。毎時間動画付きの振り返りを提出させた。また、児童が困ったり悩んだりした時に頼れるツールとして、動画と動きを示した写真付きの資料を児童のタブレット内に置いた。そうすることで、1対1の指導をすることが減り、全体を見渡すことができた。
- ② 児童と教師、児童と児童で伝え合うツールとして使用。撮影した動画と振り返りを提出させ、その日のうちに教師からのアドバイスを返すことで、次の練習に活かさせる。また、児童の悩みをみんなで共有することで、アドバイスを言い合ったり、動画を見比べてどこが違うかを見つけ出したりしながら、自らの課題を明確にしたり、仲間と共に協力し合ったりする力につながった。
- ③ 目標を持たせ主体的に練習を組み立てさせる目的で使用。第1時にできるようになる技を動画で視聴しゴールを共有。さらに練習時間や評価ポイントをタブレットに送ることで、練習計画を自分で考えさせ、単元を通しての意欲につながった。児童の様子を見ながら、臨機応変に単元指導計画や指導内容を変更した。

●授業の様子



【自分の試技を客観的に見る】

体の動かし方でできないポイントを探る。友達の動きと一緒に研究することで、自分の頭の中の整理にもつながった。

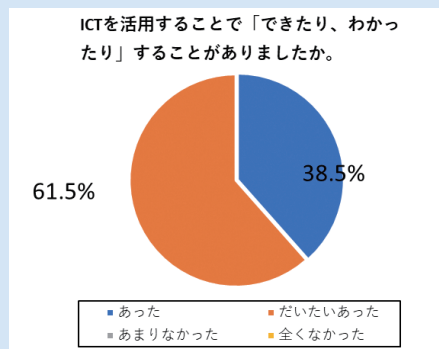
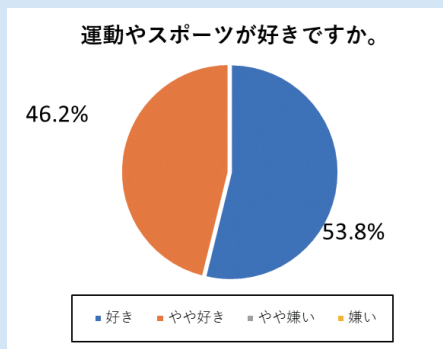


【一人のできたや困り感をみんなで共有】

一人の悩みをみんなで解決。アドバイスを送り合ったり、できた友達がいたらみんなで喜び合ったりした。

●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

- いいパフォーマンスができるようになるためには、タブレットは便利なものだという意識を児童に感じさせたいと指導に当たった。教師からの指導内容や課題を受け取ることや児童自身が自分の試技を客観的に見て研究をしたり、言葉で振り返ったりすることでより頭の中を整理し次時につなげた。タブレットを活用することで、練習の質が上がり結果にもつながってきた。また、1対1の指導ができないため、タブレットに動画を残すことで担任がその動画を見てより丁寧なアドバイスができ、児童もそのアドバイスを待っている状況であった。児童も教師も、効果的にICTを活用できたと感じる。
- 「マット運動」に続き、「跳び箱運動」も苦手な児童が多いところからのスタートだった。楽しいと思えるためには、やはりできるようになることだと、「できるようにさせる」ことを核として指導に当たった。できなかった動きが少しずつできるようになる児童の表情がとても明るくなっていき、「もっとできるようになりたい。」「もっと練習したい。」と前向きに体育の授業を受ける児童が増えていった。できずに終わるのではなく、少しでもできたと実感させて終わることこそ、小学生の時の体育は大事であると感じる。また、できていることとできていないことをはっきりと伝えることは大事であると感じる。児童が一生懸命やっているからこそ、敬意を持って伝えることで更にやる気につながると実感した。



●成果

- 単元のゴールや練習計画、また練習メニューを毎時間更新しタブレットで共有することで、児童自身がゴールまでの見通しを持ち、毎時間のすべきことを自分で考える力が付いた。
- 自分の試技を見返したり、友達の試技に対してアドバイスを言い合ったりと、ただやるだけの練習ではなく、質の高い練習につながった。
- 児童と教師間でのやりとりをタブレットですることによって、一人一人に丁寧に指導と評価ができ、意欲にもつながった。

●課題

- 振り返りを書く時間がどうしてもかかってしまい、練習時間の確保が難しい。
- 一人一台タブレットを使用するため、撮影するときや置く場所など、安全面でもう少しきめ細やかな指導が必要だった。
- 自分の試技を見返す時の見方や、見るポイントの指導が、もっと必要だった。

●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 表現運動（ダンス）においてICTを活用することで、自分や友達の様子、集団の様子を見ることができた。そのことが、児童にとって自己の運動能力のメタ認知や友達の様子への理解や助言へとつながった。さらに、自分やチームの評価資料として、児童自身で評価、改善を行うことができた。また、撮影した動画や振り付け、振り返りなどをポートフォリオとしてまとめることで、評価や授業改善の参考資料とすることができ、効率化を図ることができた。
- ② 児童にとって、より効果的で身近な文房具としてのICT活用となるよう、本単元と共にその他の単元、教科などでどのような場面で撮影したらよいか、撮影の際のルールやマナーについて話し合った。話し合ったことをもとに、どのような場面で撮影したら有効か児童自ら判断し選ばせたり、決めさせたりしながら工夫してICT活用を進めた。さらに、活用後は、振り返らせ、改善を繰り返し、より効果的なICT活用を追求した。
- ③ 表現運動（ダンス）において、単元前半に基本の動きと児童から出された「やってみたい」動きを学んだ。その後、前半で学んだ動きを音楽に合わせてつないだり、新たな動きや隊形を生み出したりしながら、チームとしてまとまりのある表現をつくり出すことができた。さらに、児童自ら判断し、選んで撮影した動画を見合いながらお互いに意見を伝え合う場面が見られるようになった。

●授業の様子



【音楽の再生と動画撮影】

タブレットを2台準備し、1台は音楽再生し、もう1台はチームのダンスの動画撮影をしている。

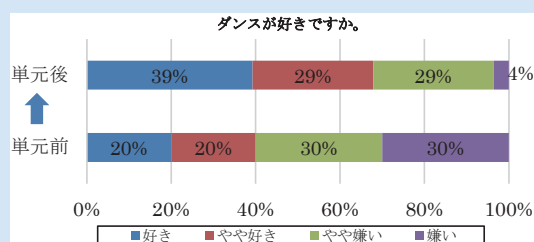
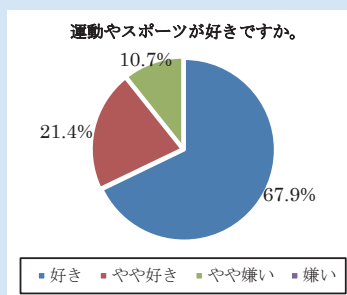
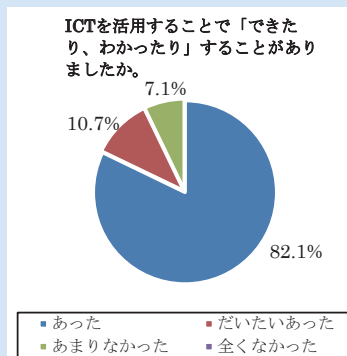


【手本動画や録画した表現の確認】

手本動画を観たり、自分たちのダンスを録画して確認したりしながら、タブレットを活用して意見を伝えられている。

●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

- 『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、92.8%の児童が「あった・だいたいあった」と回答している。今回の活用方法が児童にとって「できたり、わかったり」することにつながり、効果的であったと言える。
- 『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単元前後とも「好き・やや好き」と回答している児童が85%以上であり、運動・スポーツに対する愛好的態度は高い傾向にあると言える。今後も「運動への志向性を肯定的に働きかけるような運動技術の学習や社会的行動の学習のあり方」（高橋ら（2004））を鑑み、「技能、認識、社会的行動目標」を相互に関連させ、授業改善を重ねながらよりよい体育授業について追究していきたい。
- 『ダンスが好きですか。』という児童アンケートでは、単元前ダンスに対する忌避感が高かったが、単元後はダンスに対する愛好的態度が高まった。ダンス授業を進めるにあたり、ダンスに対する忌避的要因は何かを児童から聞き取りながら、少しでもその要因を除去し、一緒に授業づくりを行うように努めた。また、学級が醸し出す仲の良い雰囲気から児童同士の称賛や励ましが多く見られるなど児童の肯定的なかかわり合い、さらに、称賛や励ましを受けた場面（事実）が動画（記録）として残り、それを自ら確認できることから、ダンスへの愛好的態度を高める一要因になったのではないかと考えられる。



（引用文献 高橋健夫編著（2004）『体育の授業創る』。大修館書店。pp. 12-14.）

●成果

- 一人一台のタブレット端末により、授業の中で使いたい時に見本動画を観たり、音楽を流して踊ったり、動画を撮影して自己や友達、チームの動きを確認することができるなど、主体的な学びの一助となった。
- タブレット端末で動きを撮影することで、直後に確認することができたり、スロー再生機能を使って速い動きもゆっくりと確認できたりするなど、課題を自ら見つけ出しやすく、効果的に技能の習得につなげることができた。

●課題

- 撮影した動画を観たり、音楽を流して相談し合ったりする時間が長くなり、運動時間が短くなる傾向であったことから、タブレット端末の使い方など、運動時間の確保という観点から、ICTを活用した授業展開の在り方についてさらに改善をしていきたい。
- 自分が表現している動画を観ても、課題や改善点に気付けない児童もいたことから、自己評価できる豊かな視点を育むことも大切である。そのために、単元前半でたくさんの表現（技）に触れると共に、友達との肯定的なかかわり合いを通して、お互いにつくり出した表現（技）を認め合う雰囲気づくりも大切にしていきたい。

中学校

長岡京市立長岡第四中学校

..... 武道（柔道）・器械運動（マット運動）

●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を活用し自身の動きを撮影した動画を記録し、気付き、振り返りやレポート課題などとしてまとめることで、評価の参考とすることができ、効率化を図った。
- ② 撮影時間と映像を見返す（分析）時間をグループ内で分けることで、授業内で十分な活動時間を確保できるようにした。
- ③ 単元計画を立てる際に、技能習得のために反復練習を行う授業、映像分析の授業、話し合いを行う授業それぞれ分けて行うことで、より効率的に授業を進められるようにした。

●授業の様子



【自分の動き（技）の確認】

1人1台、タブレット端末を使用。グループ内で互いに動きを撮影し、確認（分析）して動きの修正をしながら、練習を行った。



【友達の映像を見てアドバイス】

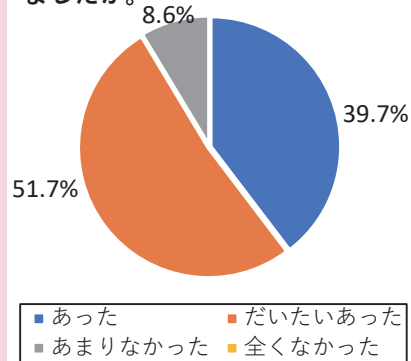
友達の技（映像）を見て、技のポイントを踏まえた上で、改善点などをカードに記入して伝えた。

●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

○ 技能の向上だけでなく、ICTを活用した生徒間の教え合い活動を多く取り入れ、思考力・表現力の育成を図るとともに、互いに技の成功に向け改善・解決していく力を身につけられるように取り組んだ。

○ 『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90%の生徒が「あった」または、「だいたいあった」と回答している。特に「マット運動」「柔道」の授業における活用は、生徒にとって効果的であった。今後も今回の実践の成果を生かし、活用方法をさらに工夫していきたい。

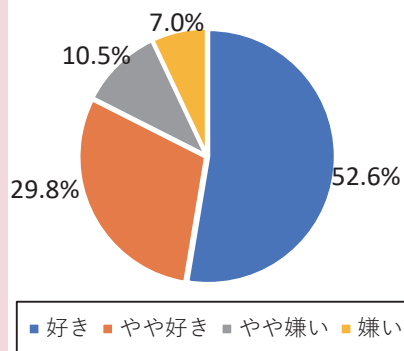
ICTを活用することで「できたり、わかったり」することがありましたか。



○ 『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」または「やや好き」と回答した割合が約80%を超えている。このため、体育の授業においては主体的に取り組む生徒が多く、生徒同士の活発な話し合い活動が見られるのだと考えられる。

一方で、「やや嫌い」と「嫌い」の割合が、1学期のアンケートから約10%増えている。これはICTの活用によるものなのか、苦手な生徒が多い種目を実施した後にアンケートを実施したことによるものなのか、今後検証していきたい。

運動やスポーツが好きですか。



●成果

○ タブレット端末で自己の動きを撮影することで、すぐに確認したり、スロー再生しながら課題を見つけ出したりすることができ、技能習得と改善につなげることができた。

○ タブレット端末で撮影した動画を元に、協働的な活動の場面を設定し、運動が苦手な生徒も含め、一人一人が学びを深めることができた。

○ タブレット端末を活用し、自分の気付かないところも細かくチェックしたり、アドバイスカードを元にした教え合い活動をしたり、活発にできた。

●課題

○ 生徒がタブレットで撮影する際、角度や距離が生徒によって違うことで、こちらが意図したポイントと異なり、分析しづらいことになってしまったことがあった。そのため、指示を細かくしたが、説明の時間が長くなってしまい、十分な活動時間が確保できないことがあった。今後は、事前にタブレットに絵や図などを配信し、端的に説明できるようにしていきたい。

○ タブレット端末を使用することで、授業内の生徒の活動量が減ってしまうため、毎回使用するのではなく、計画的かつ効果的に活用していきたい。

●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 生徒は自身の実技を動画撮影することで、テストのために設けた時間だけでなく、授業内でできた実技の様子を動画で提出することができた。また、教師はその動画を繰り返しみたり、授業前・授業後の比較材料としたりすることができ、評価の効率化につながった。レポート課題でも、生徒は自らを撮影した動画や写真を使用して取り組むことで、授業前・授業後の変容に気付くことができ、それをまとめることで評価の材料とすることができた。
- ② 動画撮影の場面では、「見る視点を1点に絞る」ということで、より自身の変容に気付くことができるよう指導した。また、撮影するだけでなくその動画から気付いたことを話し合い、発表することでみんなの気付きを知識として共有することができた。
- ③ Formsのアンケート機能を活用することで、単元に対して事前に苦手なことや不安なことを収集し、計画に役立てた。また、挑戦したいことを聞き、それを授業に取り入れることで生徒が意欲的・主体的に学ぶきっかけとなった。

●授業の様子



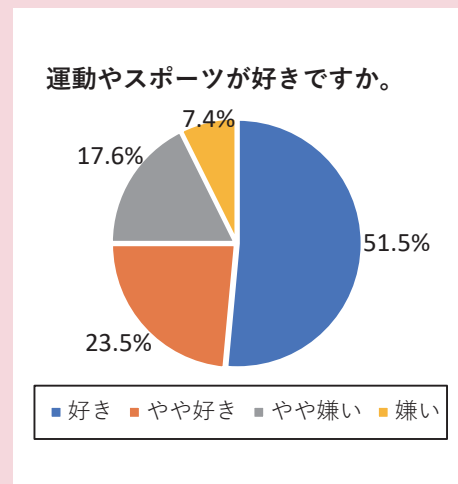
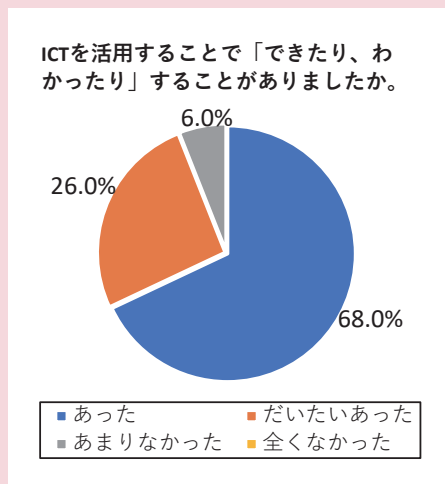
【自分のチームの動きを確認する】
ゲームの様子を撮影し、「ボールを保持しない人の動き」に絞って確認をさせている。



【気付いたことを発表する】
ゲームを撮影し、グループで話し合っ気づいたことについて動画を見せながら発表し、共有している。

●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

- 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「あった・だいたいあった」と答えた生徒は9割以上だった。詳しく聞いてみると、マット運動の自分の動きや、バレーボールでのゲーム内の動きがわかるようになったと答えた生徒が半数以上を占めた。授業者からの視点でも自身の課題を視覚的に捉えることで、改善に向けた練習を主体的に考えることができるようになったと感じる。
- 「運動やスポーツが好きですか」の問いに、「好き・やや好き」と答えた生徒は75%と、以前のアンケートから比べて大幅に増加した。理由は、1年時の学習から発展的・応用的な内容が増え、ゲーム実践などが増えたためであると考えるが、その活動の中にICT機器を使用し、生徒の挑戦したい内容や自身の課題に対する取組を考えさせる展開を増やしたことも要因であると考える。



●成果

- 球技において、ゲームを撮影することで、コート内で自分がどのように動いているかが分かるようになったため、攻撃に備えた動きができるようになった。
- 授業時間の中で出来るようになった技などを撮影し提出することで、教師がその瞬間に見なくても評価できるようになったり、生徒が納得いくまで練習してから評価してもらえるようになったりした。
- 授業前と授業後の自身の変容を、動画や写真を見て気付き、まとめたり発表したりできる力が身に付いた。

●課題

- 動画撮影により、理想の動きのイメージはできるが、それを体現していく技術を身に付けていくことが課題。ICTを活用する以外の部分で、効率の良い練習が必要であるため考えていく。
- ICTを活用することで、細やかな指導ができるようになった分、専門的な知識がより必要となってきたと感じるため、指導のポイントを実技研修等で身に付けていく。

●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 事前にポイントを生徒に伝えておき、授業の中で自分たちの考えで分析、考察ができるようにペアワークやグループワークを通して授業の中で話し合い活動を実施した。
- ② 生徒自身がデータを分析することによって、自ら考え、課題を明白にすることを目的としてNumbersアプリを利用した。周回ごとのラップタイムを記録し、グラフに表すことでペースの上下を見ることができ、自らの苦手な部分を克服するための改善点をよりわかりやすくできる。教師は生徒が授業ごとに提出した振り返りをもとに、アドバイスして理解を深められるよう努めた。
- ③ 短い距離であることで課題を導きやすくすることを目的として、毎回授業後半に分析をその場で行うことができるように距離を1000mに設定した。

●授業の様子



【授業で実施したデータ処理】

実際に使用したNumbersアプリの表ラップタイムを入力すると自動的にグラフが表示され、自分の弱点を知ることができる。

振り返り

◎記録 3分51秒

早くなった理由・・・

- ・今日は早い人が後ろになかったけど、自分で1周何秒のペースで走ればいいのか考えて、1周ができるだけ同じようになるように意識した。
- ・最後にペアの人があと一周やし頑張れーって声をかけてくれたから、最後の一周を全力で走ることができた。

次早くなるために・・・

- ・私思うには、最初が38秒なのに、最後の一周が全力を出しても49秒と、10秒も違うので、多分疲れているからだと思うけど、1周目の時のイメージは、足が軽いイメージだったので、大きめに足を上げて、一步一步を大幅に走れたらいいと思った。

☆自分の感想・・・

ラストあと一回になったので、あと1回しか自分の記録を越せるチャンスがないから、そのために、いつも以上に疲れても足のスピードを落とさずに人とかも気にせずに走れるようにしたい。

【授業後の振り返り】

授業ごとにその日のデータから考察をして次に向けての課題を明確にさせる。ペース配分や走り方など、考えは様々であった。

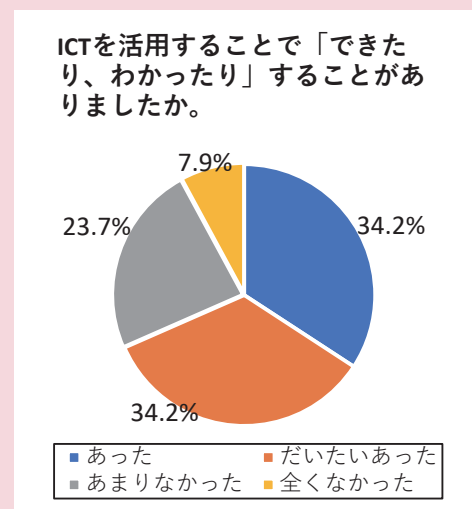
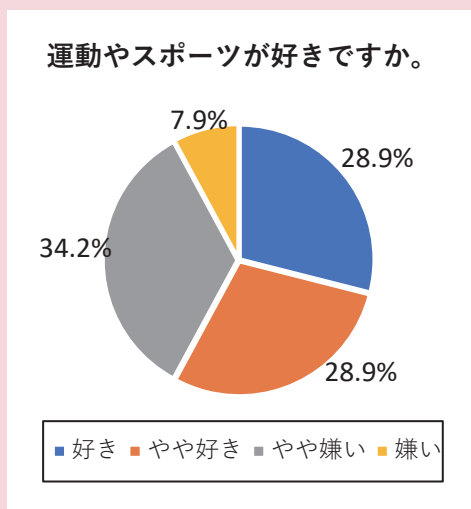
●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 運動・スポーツに関する意識調査では、体育・スポーツがやや嫌い34.2%、嫌い7.9%であった。部活動が盛んな学校であるため、運動が好き・得意である生徒が多いがそれに対して苦手意識を持っている生徒も約半数いることから、意識的にも二極化傾向にある。

単元の傾向から苦手意識を持つ生徒も多いと考えられるが、ICTを使用して自らの課題と向き合うことができることで向上心や主体的に取り組む姿勢が見られた。

また、自らの課題を具体的に発見することによって、記録向上が顕著に見られるようになり、更にタイムを上げようと努力する生徒がほとんどであった。

ICTを活用して授業を行うことは非常に効果的で、生徒が自ら学んでいこうとする姿勢や思考を重ね、能力向上のために工夫することができると思う。



●成果

- ICTを活用することによって、自らの課題と積極的に向かい合う姿勢が身につくようになった。
- 情報処理をしながら、他者とコミュニケーションを図ってお互いのアドバイスをしあうことができた。
- 教師同士が交流することによって、よりよい活用方法や今回の改善点など検討することができた。

●課題

- 動作分析を同時に行いながらデータ分析をする予定であったが、生徒の実態や活動量を考慮して同時にすることができなかった。
- 単元設定から、苦手な生徒の意欲を引き出すことが難しかった。
- データ分析に時間をかけることによって、活動時間が減ってしまった。

●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 タブレット端末で自分の動きを撮影し記録に残すことで、何度も自分の動きを確認することができ、苦手な動きなどに気付くことができた。また、他者の同じ動きと見比べることで他者と話すきっかけとなり新たな気付きの発見につながった。動画に要点や感想を貼り付けさせて提出させることで、評価をする上で時間短縮につながった。生徒にとっても一目で要点等が貼り付けてあるので再確認しやすかった。
- ② タブレット端末で動画撮影をさせる際には、どの位置からどこを撮影すればより効果的にめあての達成につなげることができるか場の設定について苦難した。
- ③ 動画撮影に多くの時間を要するので余裕をもって計画を立てた。また、技能の習得において、初めて行う時と練習後の変化が現れるようにも計画を立てた。

●授業の様子



【動画撮影】

決められた位置から決められたポイントを撮影している。



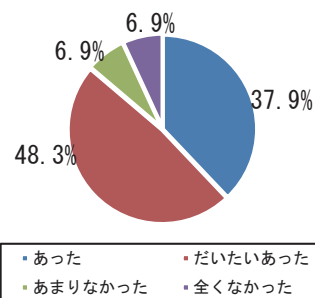
【動画から要点の確認】

振り返りを行うに当たり、どのポイントに注目して動画を見るのか確認している。

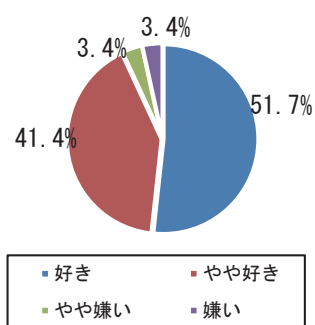
●児童生徒の資質・能力の育成状況、取組み方や意識の変容など

- 自分の動きを撮影し記録しているので、何度も確認することができ、苦手な動きなどに気付くことができた。運動が苦手な生徒は、他者に自分の動画を見られることを嫌がるが、振り返りから「他者の動画と自分の動画を見比べることで自分の課題解決に向けて考えるきっかけになった」という感想もあった。ICTを活用すると運動が苦手だから何もしない生徒の割合は減少した。撮影やその動画を見て、助言することなどで生徒の活躍の場が増え、他者に貢献していると実感できたことが自己肯定感の向上につながったと思う。また、動画を見比べることで生徒同士が話す頻度は増加した。
- 『ICTを活用することで「できたり、わかったり」することができましたか。』というアンケートでは、約86%の生徒が「あった・だいたいあった」と回答している。生徒の意見からは動画で記録しているので何度も振り返ることができてよかった。手本と見比べて自分の課題に気付くことができた。友だちと動画を見て課題点や改善方法を出し合うことができた。分からないことがあれば、すぐに検索して調べることができたなどがあった。肯定的な意見が多くICT活用が効果的であったと考えられる。今後、他の単元でも成果を活かし、活用方法の検討を行い、更に工夫していきたい。
- 『運動やスポーツが好きですか。』というアンケートでは、約93%の生徒が「好き・やや好き」と回答している。ICTを活用しペアやグループで話し合う場面を増やしたことで、相互に助言しやすい関係が築け、苦手なことにも挑戦しようとする姿が見られた。また、運動が苦手な生徒も動画を撮影する、動画を見て話し合いや助言するなど活躍する場があり、他者に対して貢献している思いから少しずつ前向きに運動に取り組むようになり、「好き・やや好き」と肯定的な回答につながったと考えられる。

ICTを活用することで「できたり、わかったり」するところがありましたか。



運動やスポーツが好きですか。



●成果

- 技能の習得に手本となる動画を見せることで、良いイメージを持って練習に取り組めた。また、見直しができるので技能の習得にかかる時間が短縮された。
- タブレット端末で自分の動きを撮影することで、動作を確認したり、手本と比較したりすることで成果や課題を見つけ出しやすく、意欲の向上や技能習得への手助けとなった。

●課題

- 撮影動画を見ても、改善点に気付けない生徒がいたので、どこを中心に見るのかを丁寧に指示する必要がある。
- タブレット端末で動画撮影をさせる際にどの位置からどの部分を中心撮影すればいいのか具体的に指示を出さないと見返すときにわかりにくい動画になる。また、野外で撮影する場合は逆光で見にくかったり、撮影に時間がかかったりするので教師の段取りが大切になってくるので計画をしっかりと立てていきたい。

与謝野町宮津市中学校組合立橋立中学校

陸上競技（ハードル走）

●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 授業の振り返りや自己評価をデータで提出させることにより、提出状況や評価の集計作業の効率化が図れた。また、目視での実技テストでは、順番の待ち時間が長くなったり、細かな動作を見逃してしまったりするが、動画で記録をすることにより、運動時間の確保やポイントを絞ってじっくり評価できることにつながった。
- ② 撮影する位置によって、フォームのチェックポイントが変わることを確認し、コマ送りを使って、グループでフォームについての教え合い活動につなげられた。
- ③ 単元のはじめにハードリングの手本動画を視聴し、理想とする動きをインプットした。その動きに近づけられるように、技能の向上を目指すことと、自分や他者の動きを見て、修正するポイントに気づけたり、アドバイスしたりできるように意識した。

●授業の様子



【ハードリングの撮影】

正面・真横・斜め方向の角度から、グループで順番に撮影する。スロー再生機能を活用し、即時に自分のフォームを確認する。



【グループによるフォームチェック】

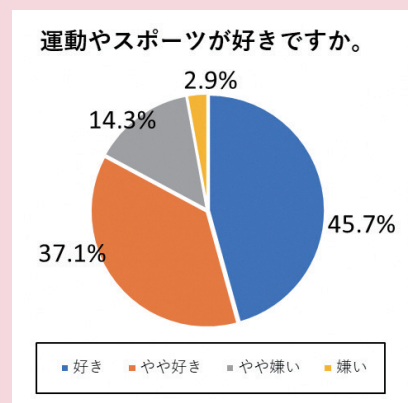
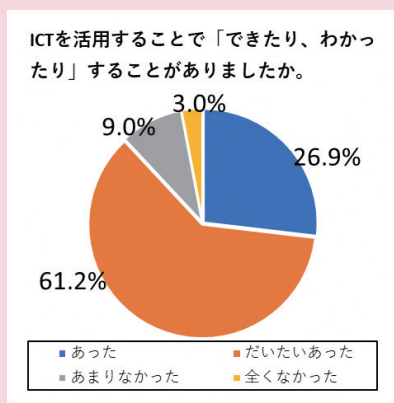
めあてに沿って、授業の前半と後半でのフォームの変化やハードリングにおいて意識したポイントをグループで交流する。

●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

- 本校の生徒（中2）は、新体力テストにおいてA・B評価が男子14.3%、女子50%と女子の体力が比較的に高い。体を動かすことに苦手意識を持っている生徒も一部いるが、多くの生徒は意欲的に授業や部活動に参加している。
- 授業におけるICTの活用については、主に動画撮影や手本動画の視聴、ワークシートに代わる授業の振り返り・自己評価の記録が主である。

これまでは、タブレット端末がなければ自分のフォームや動作を確認することは難しかった。しかし、タブレットの導入により、大掛かりな準備もなく、手軽に動画撮影等ができるため、体の動かし方をより具体的に焦点化してアドバイスでき、再現性を高めるツールとして実技での活用を進めたい。

- ハードルの授業に抵抗を示している生徒が多かったため、誰もがやってみようと思える動きから始め、段階的にハードリング技術を高めていった。その中で、動画撮影したものをグループで交流しながら、コツを伝えたり、理想のフォームに近づけようと励ましたりすることで、主体的に考えながら授業に臨む生徒が増えてきた。



●成果

- フォームや動作をイメージさせながら、一人一人に教員がアドバイスしなければならなかった場面が減ることで全体の把握が可能となった。また、自分たちで指摘し合ったり、練習方法を工夫したりする場面が増え、効率的に活動できるようになった。
- 実技テストの形態や一斉配信等を効果的に活用することで、集合する回数を少なくしたり、順番待ちの時間を減らしたりすることができ、生徒の活動時間が確保できた。
- 運動場面を記録していくことで、自らの成長段階を振り返ることができた。

●課題

- 屋外でタブレット端末を使用する際の砂埃や破損等、環境面の課題をクリアするには、タブレットカバーや安定感のある三脚などが必要となり、準備するには多くの費用がかかる。
- 自分のフォームや動作を確認することにより、理想の形は再現しやすくなったが、もともと体力や運動技能の基礎が身に付いていない生徒を高めるところには至らなかった。学習意欲の高まりを活動の質につなげていきたい。

第3章

「体育授業におけるICT機器の 効果的な活用について」

体育授業におけるICT機器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機器を使った学習で「できたり、わかったりすることがある」割合』

		小学5年生				中学2年生			
		男性		女性		男性		女性	
		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	(%)	55.5↑	66.0↑	57.2↑	67.3↑	55.8↑	63.1↑	54.7↑	64.9↑
	R 4	47.5	53.6	47.4	54.9	46.1	53.7	44.0	55.2

※矢印は前年度比、赤字は全国値を上回っている。※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】

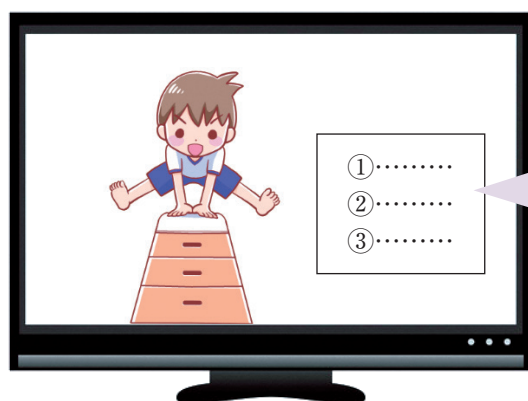
- ①活用の目的を明確にする。
 - ・ただ撮って見るだけでなく、見る視点をどこに当てるのか、はっきり示しましょう。（手や足の位置、仲間の動き等）
- ②児童生徒の動線を決める。
 - ・授業の流れを止めないため、また安全に配慮する上で、児童生徒の動線を決めておきましょう。
- ③事前に動作テストを行う。
 - ・活用する前には、実際の場所でどの場面で活用するか、どのような操作を児童生徒にさせるのかのテストをおきましょう。
- ④役割分担をする。
 - ・試技する人、撮る人、アドバイスする人等役割を明確にしましょう。

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。



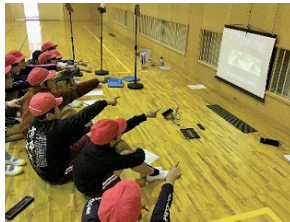
♪ (例) 音楽を切り替える ♪
ゲーム 🗣️ 作戦会議 🗣️ コートチェンジ

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



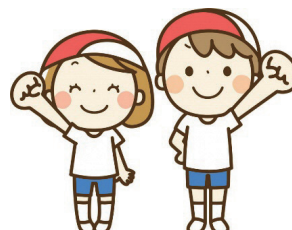
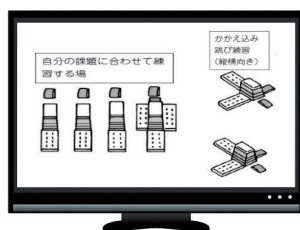
1人1人のタブレット端末で、発表アプリを活用し、文字や絵図を用いて、交流するのもいいね。

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。

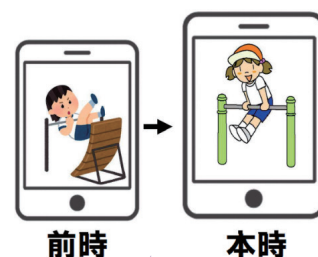


活用例 ⑥

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）

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



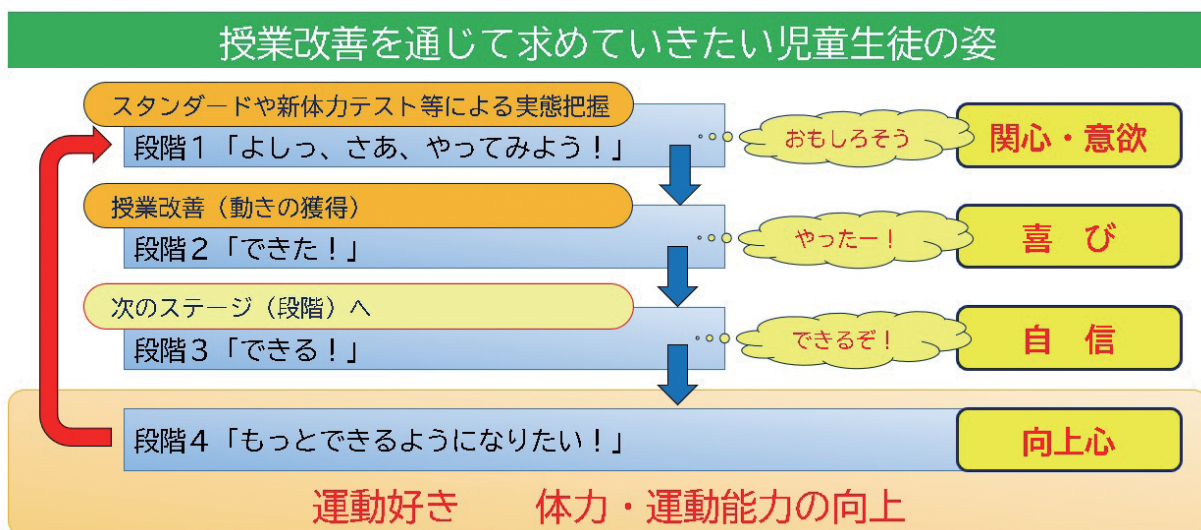
本府が推進している「体力向上推進プロジェクト」は、体力・運動能力に関する課題解決に向けて、各校で実施した新体力テストの結果や「京の子ども元気なからだスタンダード」等の活用から、自校の児童生徒の体力・運動能力等について学年別・男女別に把握、分析して、これまでの取組内容の見直しや改善を図り、一人一人の実態に応じた各校独自の取組を計画・実践することを目的としています。

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、発達の段階のまとめ、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。

③1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、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。）

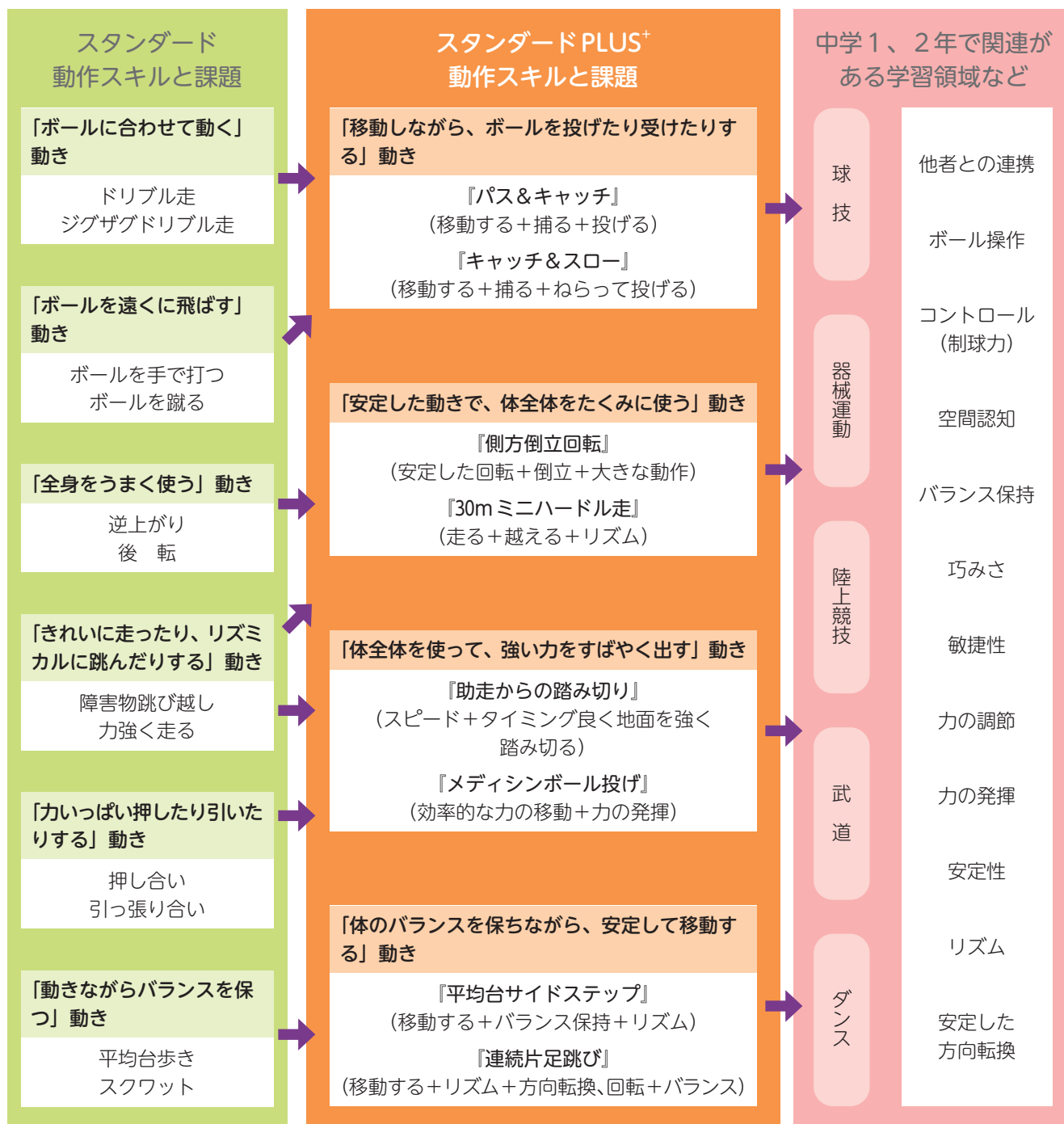
- 本書や「体力づくり指導の手引き The First Step 授業実践事例及び展開例 Ver. 2」（平成22年1月）を参考にして、「体づくり運動」領域を中心に「動きづくり」に取り組んでみましょう。
- スタンダードを地域、家庭で活用しましょう。
学校からの発信によって、地域、家庭での活用を促し、相互に連携して子どもたちの「元気なからだ」づくりを目指しましょう。

【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る、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、「○○ができる」から「○○しながら○○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5年度「授業力向上推進委員会」

◎代表

氏名	所属等
◎藤野 貴之	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
小松崎 敏	国立大学法人京都教育大学 教授
小山 宏之	国立大学法人京都教育大学 准教授
古川 博史	京都府柔道連盟 副会長兼理事長
平野 嘉彦	京都府柔道連盟 常任理事
内田 慎一郎	京都府空手道連盟
長谷川 航	京都府合気道連盟
入江 康仁	京都府合気道連盟
入江 美香子	京都府合気道連盟
木村 友幸	京都府教育庁指導部保健体育課学校体育係 指導主事
森川 喜宏	
貫井 みさき	

令和5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 宇治市教育委員会 亀岡市教育委員会 綾部市教育委員会 宮津市教育委員会 京丹後市教育委員会 与謝野町宮津市中学校組合教育委員会
地域スポーツ団体	京都府柔道連盟 京都府空手道連盟 京都府合気道連盟

令和5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	亀岡市立亀岡川東学園	宮津市立栗田中学校
---------------	------------	-----------

令和5年度「体育指導力向上指定校」

向日市立第6向陽小学校	長岡京市立長岡第四中学校
宇治市立西小倉小学校	宇治市立北宇治中学校
亀岡市立南つつじヶ丘小学校	亀岡市立詳徳中学校
綾部市立上林小学校	綾部市立豊里中学校
京丹後市立しんざん小学校	与謝野町宮津市中学校組合立橋立中学校

令和5年度「体育指導力向上指定校検討会議」

○第1回 【期 日】 令和5年8月上旬 【参加者】 令和5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講演及び実技（京都教育大学准教授 小山 宏之 氏） ②研究協議
○第2回 【期 日】（中学校部会）令和6年2月5日（月）、（小学校部会）令和6年2月6日（火） 【参加者】 令和5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講演（中学校部会）京都教育大学 教授 小松崎 敏 氏 （小学校部会）京都教育大学 准教授 小山 宏之 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5年度
体育指導力向上研究事例報告書

発行／令和6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