

令和5年度 千葉市教育研究会 中学校体育部会  
11月授業研究会  
学習指導案

We just like sports normally.



単元名 体育理論「スポーツの多様な楽しみ方」

日時 令和5年 11月14日(火)

# 部会の考え方

単元名 H 体育理論「運動やスポーツの多様性」

## 1 中学校体育部会研究主題

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための保健体育指導のあり方  
～ 学びに向かう力と体力を高める学習指導の工夫 ～

## 2 研究仮説

<市教研・研究目標>

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、学びに向かう力と体力を高める学習指導の方法を究明する。また、タブレット PC の積極的な活用と効果検証を行う。

<研究仮説>

- (1) 単元において学習課題を明確にし、一人一人が自己の役割を理解することで意欲的に授業に臨むことができるであろう。
- (2) ギガタブを効果的に活用し、練習方法や作戦を話し合う場面を設定すれば、課題解決が円滑に進み、思考力・判断力・表現力が高まり、学びに向かう力を育てることができるであろう。

## 3 授業づくりの経緯

学習指導要領において、体育理論の第1学年及び第2学年の内容は体育分野における運動の実践や保健分野との関連を図りつつ、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成するため、第1学年では運動やスポーツの多様性を中心に構成されている。また、これらの内容について学習したことを思考し、判断し、表現する活動を通して、体育の見方・考え方を育み、運動やスポーツとの様々な関わり方を見付けることができる。そこで、「誰でも楽しめるスポーツ」というテーマをもとに仲間と考える時間を設けることで、これからの授業や部活動、生涯における運動やスポーツへの関わり方を考える時間となるよう指導していく。また、ギガタブの効果的な活用方法も検証する。

## 4 授業の視点

<学習課題の明確化>

「スポーツの多様な楽しみ方」の単元であり、生徒自身がルールを工夫をすることで今ある運動やスポーツで「誰も」が楽しめるスポーツになる可能性があることをこの時間で考えられるようにする。

<ICT機器の活用>

ギガタブを利用することで、様々なスポーツのルール等を調べることができ、選択の幅が広がるように感じる。楽しむための方法を見付けるなどして、思考力・判断力・表現力を育成する。

# 保健体育科 学習指導案

令和5年11月14日(火)  
展開学級 1年AB組女子  
展開場所 体育館

## 1 単元名 H 体育理論 運動やスポーツの多様性 「スポーツの多様な楽しみ方」

### 2 単元について

#### (1) 教材観

本単元は「中学校学習指導要領 保健体育編」の「H 体育理論 1 スポーツの多様性」である。本単元の内容である「スポーツの多様性」については、(ア)運動やスポーツの必要性和楽しさ、(イ)運動やスポーツへの多様な関わり方、(ウ)運動やスポーツの多様な楽しみ方で構成している。具体的な内容として、世代や機会に応じて、生涯にわたって運動を楽しむためには、自己に適した運動やスポーツの多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすること、健康を維持する必要性に応じて運動を実践する際には、体を動かすことの心地よさを楽しんだり、体の動きを高めることを楽しんだりする等の行い方があること、競技に応じた力を試す際には、ルールやマナーを守りフェアに競うこと、世代や機会に応じてルールを工夫すること、勝敗にかかわらず健闘を称え合う等の行い方があること、自然と楽しんだり、仲間と交流したり、感情を表現したりする際には、互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむ行い方があることなどを中心として構成している。

#### (2) 生徒から見た特性

学級の中には、運動が好きな生徒と嫌いな生徒が必ずいる。運動が好きな生徒は、運動の特性などに興味をもち、授業に取り組む生徒もいるが、座学をするよりも自分が体を動かしたいと考える生徒も多い。運動が嫌いな生徒は運動に対して、興味をもつことが難しい。また、体育理論とはそもそも何を学ぶのかわからない生徒が多く、イメージをもつことができない。体育理論を学ぶことで、現在のスポーツの見方・考え方を変え、より深く楽しく運動を行うことができることを学んでほしい。

#### (3) 生徒の実態 (女子A組16名、B組16名 計32名)

〈事前アンケートの結果〉

##### ①保健体育の授業は好きですか

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
33.3%	36.7%	30.0%	0%

##### ②スポーツをすることは好きですか

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
43.3%	10.0%	43.3%	3.3%

##### ③どんなときにスポーツを楽しんでいると感じますか

・試合に勝ったとき	・新しいことができたとき
・目標を達成できたとき	・得点をとったとき
・仲間と協力できたとき	
・仲間と喜び合うとき	
・仲間と笑いあっているとき	

④好きなスポーツはなんですか。（3個まで選択可）

種目	人数	種目	人数
バスケットボール	12人	スキー・スノーボード	2人
バドミントン	12人	体操	2人
バレーボール	5人	縄跳び	2人
水泳	5人	ソフトボール	1人
ドッジボール	3人	テニス	1人
徒競走・リレー	2人	卓球	1人
ダンス	1人	空手	1人

⑤スポーツを楽しむために必要なことは何だと思いませんか。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しもうとする気持ちをもつこと</li> <li>・けがのないこと</li> <li>・努力すること</li> <li>・仲間と協力すること</li> <li>・ルールを守ること</li> <li>・運動の知識を得ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平等にスポーツに取り組むこと</li> <li>・できる、できない関係なく取り組むこと</li> <li>・仲間を応援する気持ちをもつこと</li> </ul>
---	--

⑥体育理論と聞いて何を学ぶかわかりますか。

わかる	なんとなくわかる	わからない
3.3%	43.3%	53.3%

本校1年生女子の保健体育の授業に対する意欲は活発で、課題に対して一生懸命取り組もうとする姿が多くみられる。しかし、自分たちで課題を見付け、主体的に活動することが苦手な生徒が多い。

「保健体育の授業は好きですか」という質問に対して、「好き」「どちらかといえば好き」の割合が約7割で高い割合を示している。しかし、「スポーツをすることは好きですか」という質問に対しては、「好き」「どちらかといえば好き」の割合が約5割程度と初めの質問と比べると低い割合を示している。これは保健体育の授業には、実技だけでなく座学の授業も入ってくるため、保健体育の授業と考えると運動の苦手な生徒にとって嫌いではない教科であるが、スポーツをすることになると嫌いだという気持ちの表れであると考えられる。また、運動が得意な生徒にとってはスポーツをすることが好きであり、「スポーツをすることが好きですか」という質問に対しては「好き」の割合が高くなっている。この結果から、保健体育の授業自体を嫌いだと感じている生徒はいないため、座学でスポーツの楽しみ方を学び、実技でそれを生かすことができれば、スポーツを楽しみと感じることができる生徒が増えるのではないかと考えられる。

（4）教師の指導観

スポーツを楽しむために必要なことを既に生徒たちはよく知っているが、具体的な形にすることができていないため、自ら課題を見付け、工夫ができるようにしていきたい。また体育理論の授業で何を学ぶのかわからない生徒が多いため、スポーツの知識を学ぶことでより一層スポーツが楽しくなることを伝えていきたい。

「スポーツの多様な楽しみ方」の授業では、運動が好きな生徒も嫌いな生徒もスポーツの良さに気づき、今後少しでもスポーツが楽しいと感じることができるようになりたい。走るのが速い人や力が強い人だけが楽しめるのではなく、自分たちでルールを工夫することで、みんなが楽しめるスポーツを考える授業にしていきたい。また、運動の得意不得意だけでなく、年齢や性別に関係なく、スポーツを平等に楽しむためにも、様々な工夫が有効であるということも学ばせたい。本授業では、仲間と意見を交換する時間を多く取りたいと考えている。人それぞれ好きなスポーツや現在行っているスポーツが違う中で、様々な考え方を知り、実際にルールを工夫することで、みんなが楽しめるスポーツを考えることができるのではないかと考えられる。新たなスポーツを作ってみるのもよい。また、話し合いの中で使うツールとして、ギガタブを活用する。ギガタブでスラ

イドを作ったり、学習カードとして活用したりして、仲間にもわかりやすく説明することができる。また、記録にも残すことができる。

スポーツをすることが楽しいと感じることができたら、生涯大人になってからもスポーツを続けることができる。今あるスポーツだけが全てではなく、自分たちが楽しく継続して行うことができるスポーツを考えることで、これからの自分の生活に豊かなスポーツライフを実現できるだろう。どのように工夫すればよいかを学び、今後実践できるよう助言していきたい。

### 3 単元目標

- 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることができる。 **【知識及び技能】**
- 運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 **【思考力、判断力、表現力等】**
- 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むことができる。 **【学びに向かう力、人間性等】**

### 4 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己に適した運動やスポーツの多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解している。</li> <li>○体を動かすことの心地よさを楽しんだり、体の動きを高めることを楽しんだりする行い方があることを理解している。</li> <li>○ルールやマナーを守りフェアに競うこと、世代や機会に応じてルールを工夫すること、勝敗にかかわらず健闘を称え合う等の行い方があることを理解している。</li> <li>○互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむ行い方があることを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間の意見から新しい考えを見付けている。</li> <li>○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに運動やスポーツを楽しむための方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動やスポーツが多様であることについて、情報を集めたり、意見を交換したりするなどの活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul>

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動に即した評価規準	①運動やスポーツの多様性について、言ったり書きだしたりして理解している。(観察、学習カード)	①習得した知識や仲間の意見を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を見付けている。(観察、学習カード) ②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに運動やスポーツを楽しむための方法を見付け、思考し判断するとともに、自己の意見を言語や記述を通して仲間に伝えている。(観察、学習カード)	①運動やスポーツが多様であることを振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。(観察) ②互いの良さを認め合い、仲間の考えたことに助言して、支援しようとしている。(観察、学習カード)

### 5 指導と評価の計画 (全3時間)

時	学習活動と内容	評価項目 (方法)			
		知	思	態	
1	「運動やスポーツの必要性和楽しさ」 ○オリエンテーション ・学習計画 ・ICT機器 (ギガタブ) の使い方 ○スポーツの楽しさと必要性 ○スポーツの捉え方の変化	①		①	観察、学習カード 定期テスト
2	「スポーツへの多様な関わり方」 ○スポーツを行うこと ○スポーツを見ること ○スポーツを支えること ○スポーツを知ること ○多様な関わり方	①	①		観察、学習カード 定期テスト
3 本時	「スポーツの多様な楽しみ方」 ○運動やスポーツを楽しく行うために ○生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために ○まとめ		②	②	観察、学習カード

## 6 本時の指導（3/3時間目）

### （1）本時の目標

①体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに運動やスポーツを楽しむための方法を見付け、思考し判断するとともに、自己の意見を言語や記述を通して仲間に伝えることができる。

【思考・判断・表現】

②互いのよさを認め合い、仲間の考えたことに助言して、支援することができる。

【主体的に学習に取り組む態度】

### （2）本時の展開

時配	学習内容と活動	教師の指導（○）・評価（◇）
導入 7分	1 出席確認、挨拶をする。	○保健体育係に号令をかけさせる。
	2 本時の目標を確認する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     発問1 大人になってもスポーツを続けたいと思うか。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     本時の目標：誰でも楽しめるスポーツを考え、伝え合おう。                 </div>	○理由も考えさせる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     例. 続けたい→楽しいから。健康になるから。                      続けたくない→運動が嫌いだから。怪我しそうだから。                 </div>
	3 アンケートの結果を振り返る。	○目標をスクリーンに映し出し、学習カードに記入させる。（ギガタブ）  ○アンケートの結果を踏まえて、運動やスポーツがどんなときに楽しいと感じるのかななどを振り返らせる。
展開 36分	4 運動やスポーツを誰でも楽しく行うために大切なことを考える。（個人）	○スライド（ギガタブ）を使いながら、必要な知識を身に付けさせる。 ○スポーツには「健康・競争・交流」など様々な楽しみ方があることを伝える。 ○スポーツを日常的・継続的に行うためには、スポーツの三つの間（サンマ）が必要であることを伝える。 ○スポーツのおもしろさの1つに「イーブン・チャンス」が欠かせないと言われていることを伝える。
	5 誰でも楽しめるスポーツをグループで考える。（グループ） ・グループで個人の意見を発表し、グループで誰でも楽しむことができるスポーツを作る。 ・スライドはテンプレートを使い、グループで1つを共有する。（ギガタブ）	○どんなスポーツならみんなが楽しむことができるか、個人で考え、スライド（ギガタブ）に記入させる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     例. ルールが簡単なスポーツ、怪我しないスポーツ、時間が短いスポーツ、大勢でできるスポーツなど。                 </div>

	<p>発問2 自分たちが40歳になったときに、どんなスポーツなら誰でも楽しむことができるだろうか。</p> <p>・既存のスポーツから考える。</p> <p>6 全体で発表する。 ・1グループ2分程度で発表する。</p>	<p>【予想される生徒のつまずき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・考えが出てこない。</li> <li>・発言ができない生徒がいる。</li> </ul> <p>○机間巡視をし、思いつかない生徒がいたら、スライドでヒントを与える。</p> <p>○個別に助言する。</p> <p>○グループ内で発表する際には、仲間の考えを聞く態度に気をつけさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>例① 既存：バレーボール⇒風船バレー ルール：用具を風船にする →ボールがゆっくりになる</p> <p>例② 既存：バスケットボール ⇒シッティングバスケット ルール：椅子に座ってシュートを打つ →足が不自由な人も一緒に楽しめる。バスケットをやっていた人も、やっていたいなかった人も平等に楽しめる。</p> </div> <p>◇体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに運動やスポーツを楽しむための方法を見付け、思考し判断するとともに、自己の意見を言語や記述を通して仲間に伝えているか。(観察、学習カード)</p> <p>◇互いの良さを認め合い、仲間の考えたことに助言して、支援することができているか。(観察・学習カード)</p> <p>○話を聞く姿勢に注意させる。</p>
<p>終末 7分</p>	<p>7 ギガタブで振り返りをする。(学習カード)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>発問3 誰でも楽しめるスポーツを知った上で、大人になってもスポーツを続けたいと思うか。</p> </div> <p>8 本時のまとめ</p> <p>9 挨拶</p>	<p>○理由も考えさせる。</p> <p>○クラスルームに提出させる。</p> <p>○授業の振り返りを数名の生徒に発表させる。</p> <p>○生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のためには、様々な違いを超えて、誰でも楽しいと思えるスポーツを考える必要があり、そのために、ルールや場の工夫が大切であることを伝える。</p> <p>○新たなスポーツを作り、実践することの面白さを伝える。(世界ゆるスポーツ協会)</p> <p>○体育理論全体のまとめとして、自分がどのようにスポーツに関わっていきたいのかを考えさせる。「行う・見る・支える・知る」に触れる。</p>