

令和3・4・5年度 研究領域「体育科・人権教育」 令和5年度 さいたま市教育委員会委嘱(研究指定)人権教育

学び合いを通して生き生きと運動する児童の育成 できる・わかる・認め合う体育科の授業を通して



さいたま市立南浦和小学校

令和5年10月20日(金)



研究のまとめ 目次

項目	内容	詳細	ページ
1 研究の概要	(1) 研究テーマ	① 主題、副題 ② 領域、研究の視点、教科等	1
	(2) 視点と手立て	① 視点1～3と各手だて	2
	(3) 研究組織と研究経過	① 研究組織 ② 研究経過	3
	(4) アンケート結果と考察	① アンケート項目 ② アンケート結果から成果と課題 ・全体 ・1年生 ・2年生 ・3年生 ・4年生 ・5年生 ・6年生 ・スマイル（特別支援）学級	4 5 6 7
2 研究の内容	(1) 学校全体での取組	① 授業規律 ② 課題揭示の工夫 ③ 教室の掲示環境 ④ 人権教育としての学校全体での取組	8-12
	(2) 専門部の取組	① 授業研究部 ・器械運動における本校の系統表 ・体育カードの表紙の統一 ・南小スモールステップカード ② 環境整備部 ・授業で使用する資料の作成・活用 ・「ニコニコの木」の掲示 ③ 情報活用部 ・体育に関する学校アンケートの実施分析 ・体育ノ介リンク集 ・見本動画の作成活用 ・校庭ライン・コートの写真データ保存 ・体育カードのデータ保存	13-14 15-16 17-18
	(3) 授業実践	① 中学年ブロックの実践（R3年度） ② 高学年ブロックの実践（R4年度） ③ 中学年ブロックの実践（R4年度） ④ 低学年ブロックの実践（R4年度） ⑤ 中学年ブロックの実践（R5年度） ⑥ 低学年ブロックの実践（R5年度） ⑦ 高学年ブロックの実践（R5年度）	19-21 22-25 26-29 30-33 34-37 38-41 42-44
3 研究のまとめ	成果等	① 成果 ② ご指導いただいた先生 ③ 研究に携わった職員（R3～R5年度） ④ あとがき ⑤ 付記	45-46
4 資料編		① 南浦和小学校 器械運動系統表 ② 体育カード表紙 ③ 南小スモールステップカード（跳び箱運動） ④ 南小スモールステップカード（マット運動） ⑤ 体育研修指導案もと ⑥ R3年度 中学年体育カード ⑦ R4年度 高学年体育カード ⑧ R4年度 中学年体育カード ⑨ R4年度 低学年体育カード ⑩ R5年度 中学年体育カード ⑪ R5年度 低学年体育カード ⑫ R5年度 高学年体育カード	

1. 研究の概要

(1) 研究テーマ

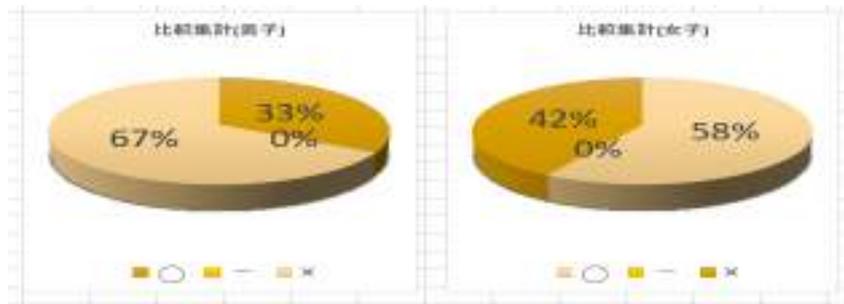
学び合いを通して、生き生きと運動する児童の育成 ～できる、わかる、認め合う体育科の授業を通して～

領域	人権教育 / A 領域「学びの自律化と個別最適化そして探究化」について
研究の視点	学びの自律化に向けた「学びに向かう力、人間性等」に着目した資質・能力を育成するため、体育科と人権教育を通して、協働的な学びと探究的な学びの工夫を研究する。
教科等	体育/人権教育 (令和5年度 人権教育研究委嘱)
概要・実態 めざす児童像	<p>平成30年度から「特別の教科 道徳」において児童の「思考力」「表現力」の育成を目指し3年間研究に取り組んできた結果、友達との伝え合いを通して自分の思いや考えを深めることができたと感じる児童の割合を増やすことができた。しかし、<u>自分の思いや考えを相手に伝えることに抵抗を感じている児童も依然として、見受けられる。</u>また、本校教員にアンケートを実施した結果、<u>児童の体力面について課題を感じている教員が大変多い現状であることが分かった。</u></p> <p>そこで、<u>自分の思いや考えを伝え合う活動を通して児童が共に学び合い、体を動かす楽しさを感じ取るとともに体力向上を図ろうとする態度を育成する</u>ために研究を行うこととした。</p>
方法	<p>体育授業の充実を行うことで、ねらいの達成を図る</p> <p>①<u>どの先生も同じように授業ができるような手立てをとる</u></p> <ul style="list-style-type: none">・体育授業のスタンダード、パワーアップタイムの実施、課題掲示板 等 <p>②<u>器械運動を中心に研究を行う</u></p> <ul style="list-style-type: none">・系統性を学校全体で統一し、授業の流れを理解し、指導力向上を図るため・学年ブロックでの系統性を理解しやすくするため・領域を決めることで、授業研究を重ねるごとに研究を深められるため・児童が自分の成長を実感しやすい領域であるため

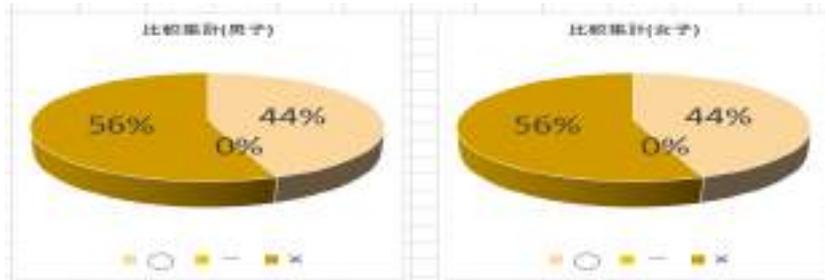


児童の実態（R4 体力テストの結果）引用元：市教委「学校の新体力テスト結果シート」

①さいたま市平均との比較 ○：市平均を上回っている ×：市平均を下回っている



②自校 R3 年度との比較 ○：前年度平均を上回っている ×：前年度平均を下回っている



(2) 視点と手立て（手だての内容は記載例）

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び（伝え合い）の工夫

- ・友達と観察しあったり、タブレットを活用したりすることで、技のポイントを見つけたり伝えたりできるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・意識するポイントを明確にすることで、短時間で運動量を確保できるようにする。

②段階的な課題の設定（南小スモールステップ）

- ・スモールステップから技を選択して取り組ませることで、実態に応じた課題に挑戦できるようにする。

③振り返りの工夫

- ・友達の動きのよいところや上手なアドバイスを発表させることで、認め合う雰囲気を作成する。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①ブロック学年で連携した授業づくりと実践

- ・用具の扱い方について、共通したルール作りを行うことで、安全に準備片付けができるようにする。

②ICT 機器の活用、教材・教具の整備、校内掲示

- ・お手本の動画や資料と比べたり、撮影した動画を見たりすることで、目指す動きが分かるようにする。

③家庭・地域との連携

- ・前回の動画を家庭で振り返らせることで、自分の課題を明確にできるようにする。

【手立てについて】

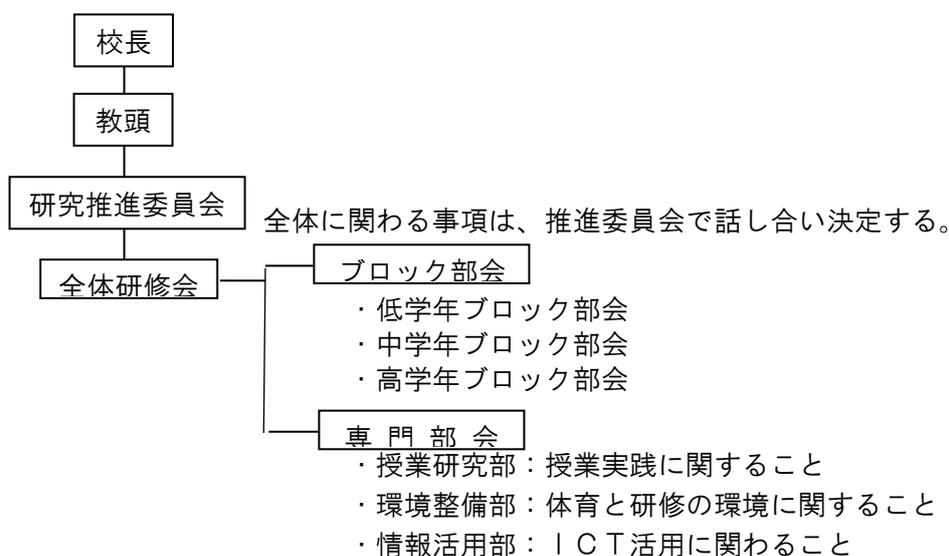
本単元（時）で行っている各視点の手だてを1～2つ選んで具体的に記述します。

（ここでは例として全て載せて書いています）選ばなかった手だては記載しません。

「○○することで、～できるようにする」という表記をします。

(3) 研究組織と研究経過

①研究組織



②研究経過

令和3年度	
4/22	「体育授業 基本のキ」指導者：小野 圭司 校長
7/1	「体育授業 基本のキ②」指導者：小野 圭司 校長
7/27	「体育の授業づくり-主体的・対話的で深い学び-」指導者：指導1課 大澤 諭 主任指導主事
2/25	研究授業「強く踏み切り、ピタッと着地」器械運動（跳び箱運動） 授業者：4年4組 遠藤 和代 教諭 ※感染症拡大の影響で全体での研究授業・協議は未実施
令和4年度	
6/20	第1回 学校課題研究 児童アンケート実施
8/19	「学校教育における人権教育の推進」指導者：人権教育推進室 磯部 繁征 主任指導主事
10/17	研究授業「無限の彼方へさあいこう スペースレンジャー」器械運動（跳び箱運動） 授業者：6年1組 桐越 謙志朗 教諭 指導者：指導1課 大澤 諭 主任指導主事
11/21	研究授業「バン！ドン！ふわっと、かっこよく跳び越えよう」器械運動（跳び箱運動） 授業者：4年3組 遠藤 孝将 教諭 指導者：指導1課 大澤 諭 主任指導主事
1/16	研究授業「Let's enjoy! 南小ワールド」跳び箱を使っての運動遊び 授業者：2年4組 小笠原 千尋 教諭 指導者：指導1課 大澤 諭 主任指導主事 人権教育推進室 磯部 繁征 主任指導主事、駒宮 寿夫 主査
1/27	第2回 学校課題研究 児童アンケート実施
令和5年度	
5/26	第3回 学校課題研究 児童アンケート実施
6/28	研究授業「サンシャインオリンピック 2023」器械運動（マット運動） 授業者：3年2組 佐藤 藍子 教諭 指導者：指導1課 藤田 昌一 課長・大澤 諭 主任指導主事 および 人権教育推進室 磯部 繁征 主任指導主事、井山 直之 主査
10/20	研究発表会（人権教育主任 悉皆研修） 「なかまをすくえ！ジャングルたんけんたい！」跳び箱を使った運動遊び 授業者：2年3組 吉澤真紀 教諭

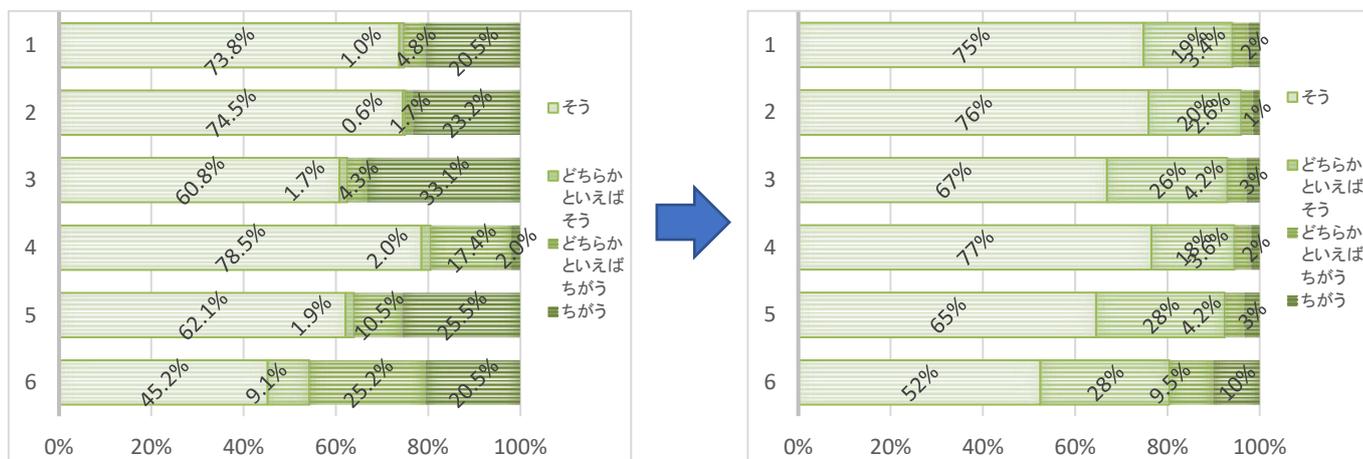
(4) アンケート結果と考察

- ① 体育の授業は好きですか。
- ② 体育の授業に進んで取り組んでいますか。
- ③ 体育の授業で、運動のよい動きがわかりますか。
- ④ 体育の授業で、できた！と思うことがありますか。
- ⑤ 体育の授業で、友達のよいところに気付いていますか。
→それはどんなところですか。(記述)
- ⑥ 体育の授業で、友達にほめられることがありますか。
→それはどんなことですか。(記述)

【アンケート実施時期】

- 第1回：令和3年10月実施
- 第2回：令和4年6月実施
- 第3回：令和5年1月実施
- 第4回：令和5年6月実施
- 第5回：令和5年12月実施
- 比較しての現状・成果
- 比較しての現在、今後の課題

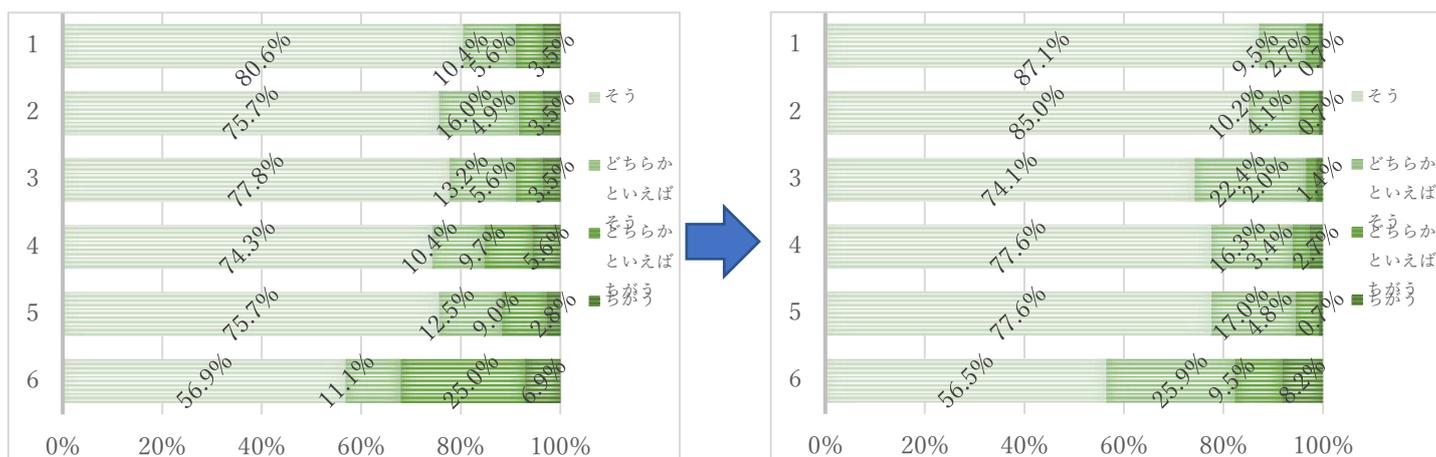
【全体：第1回と第5回の比較】



○研修に取り組んできた成果として、全項目に置いて「そう思う」の割合、「どちらかといえばそう思う」の割合が増えている。

●項目6の「そう」「どちらかといえばそう思う」の割合が他項目に比べて少ない傾向があるため、友達に褒められたことをより評価できるように、人権教育の視点をふまえながら関わりを増やし、褒められる機会を意図的に増やせるように今年度の取組をすすめている。

【1年生：第4回と第5回の比較】



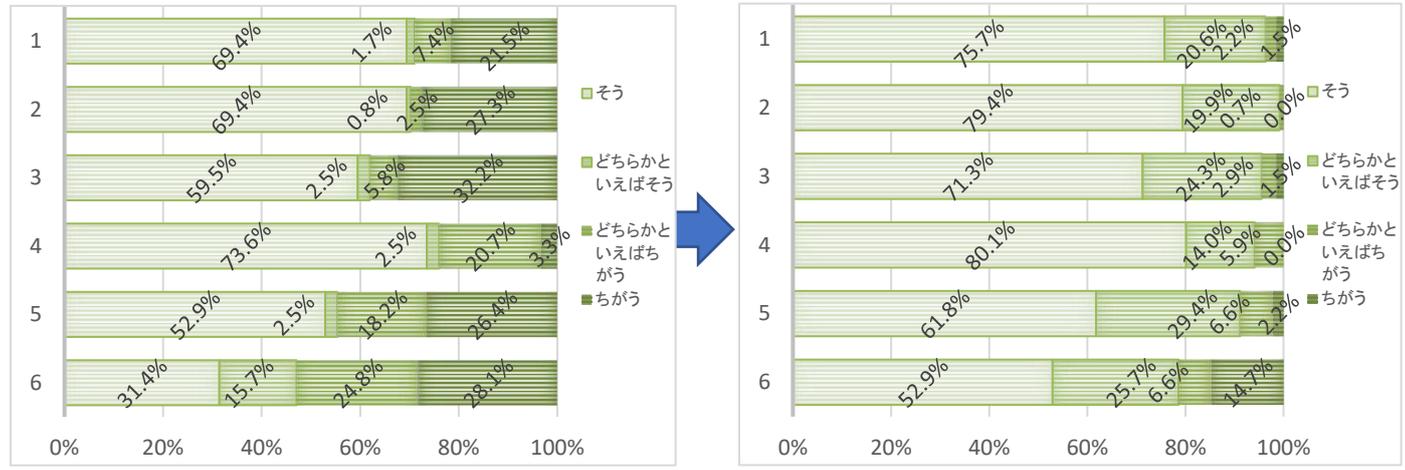
○全体的に体育の授業を好きと感じ、進んで取り組む児童が増えた。

○上手にできた児童を教師が称賛したことで、良い動きについて理解することができ、友達の良い動きが分かる児童が増えた。

●今年度は、自分ができるようになることをメインに授業をしたため、次年度以降は友達のよい動きを「いいね」と伝えることで、褒められたと感じさらに自己肯定感を高められるようにしていきたい。

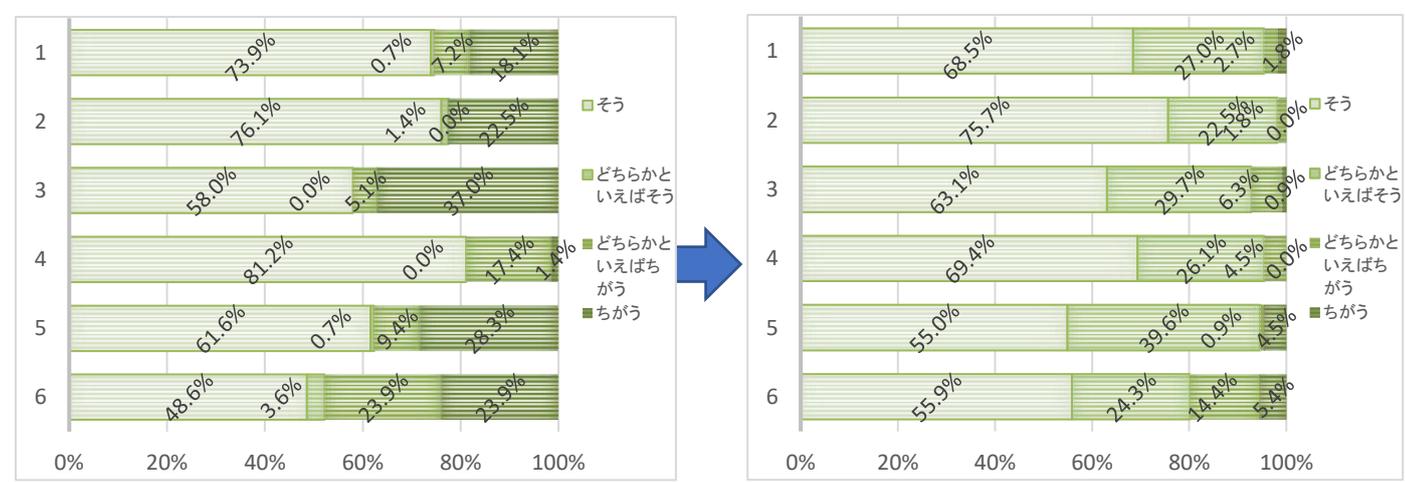
- ①体育の授業は好きですか。
- ②体育の授業に進んで取り組んでいますか。
- ③体育の授業で、運動のよい動きがわかりますか。
- ④体育の授業で、できた！と思うことがありますか。
- ⑤体育の授業で、友達のよいところに気付いていますか。
- ⑥体育の授業で、友達にほめられることがありますか。

【4年生：第1回（2年時）と第5回の比較】



- 友達同士の関わりの時間を増やす声掛けやアドバイス等を行うことによって、体育を楽しんで取り組んでいる児童が増え、全ての項目において、向上が見られた。
- 一人ひとりがしっかりとめあてを持ち、共有し合う。互いの成長を認め合う声掛けが自然と出るような関係づくりの手立てを考えていく必要がある。

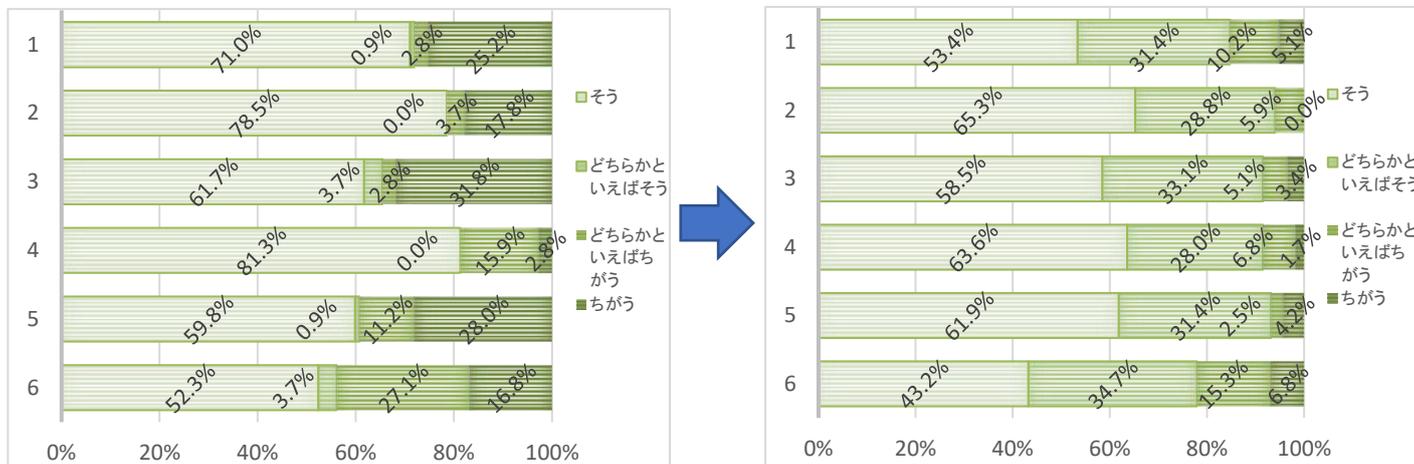
【5年生：第1回（3年時）と第5回の比較】



- 楽しめるよう教材・教具の工夫をしたりルールをその都度児童に合わせたりした。また、1時間ごとのめあてを明確にしたことによりポイントを絞って活動することができ、満足感や達成感の向上に繋がった。
- 友達の運動のよい動きに気付くことができるようになってきているが、具体的な声掛けには至っていないので、教師が率先して声掛けやアドバイスを行っていき児童同士の声掛けを増やしていく。

- ①体育の授業は好きですか
- ②体育の授業に進んで取り組んでいますか。
- ③体育の授業で、運動のよい動きがわかりますか。
- ④体育の授業で、できた！と思うことがありますか。
- ⑤体育の授業で、友達のよいところに気付いていますか。
- ⑥体育の授業で、友達にほめられることがありますか。

【6年生：第1回（4年時）と第5回の比較】



- お互いの良いところを見つけられるように「ニコニコの木」により、友達の良いところを見つける心構えができていた。また、学習カードやICTを活用することで、良い動きを理解できるようになった。
- 良い動きを理解できるようになったことで、友達の良いところに気づけるようになった。また、気づいたことを友達に伝えることで、できたことを実感するとともに意欲的に取り組めるようになることで実技の向上につながった。
- 苦手児童も意欲的に取り組めるような手だてが必要である。また、お互いに褒め合えるように共同的な学びを取り入れる必要がある

【スマイル学級：第4回と第5回の比較】



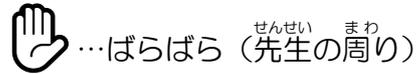
- 他者の動きを真似したり意識したりする児童が増えた。
- 運動のよい動きがわからないという児童もいるため、上級生から下級生への声掛けやアドバイス、また話合いの機会を持つていく。

2. 研究の内容

(1) 学校全体での取組

①授業規律

☆集合の合図



☆合図



①トン=立つ・始め

②トントン…座る・止め

③トントントン…集合



(ピッ)

(ピッピッ)

(ピー)

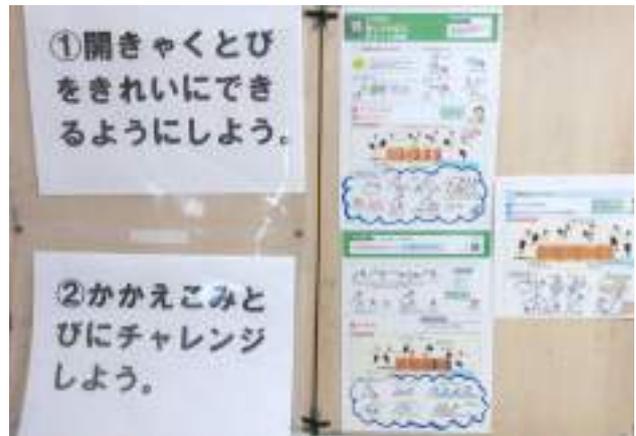
☆授業準備

1. 教室で持ち物の確認
2. 整理、出発
3. 場の準備
4. 確認「ぼうし」「シャツ」「くつ」「元気！」

②課題提示の工夫

- ・課題の確認を児童に分かりやすい形で提示し、振り返りにも生かす。
- ・教師が手軽に持ち運べるように、画板を2つつなげたものやスケッチブックなどを課題提示板として用意し、日々の授業で活用できるようにする。
- ・児童と運動の実態により、様々な方法で分かりやすく提示する。

(課題提示板の一例)



(参考：体育部 南小体育の約束)

月服装

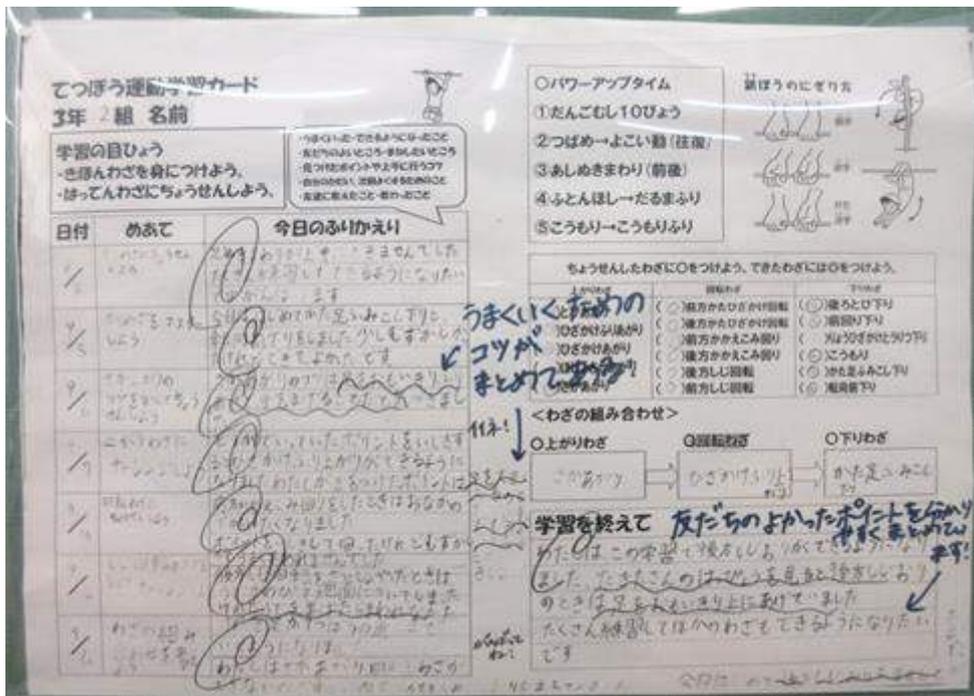
- (1) 体育着 帽子着用 靴下は膝より上のものは不可 ネックウォーマー等も不可
※手袋は体育の単元や気温によって、可とする。(例 跳び箱× サッカー○)
- (2) 帽子の色 1組…赤 2組…青 3組…黄色 4組…白 5組…赤
- (3) 体育着の下には下着を着てもよい。
※ただし華美にならないよう気をつける。
- (4) 冬季の服装について
安全上、上着はチャックなし フードなしのものとする。
※主運動までに体を温められるとよい。
- (5) 見学者については、着替えなくてよいが、帽子は着用する。

授業の流れ

時 (目安)	学習の流れ	留意点など
10	集合・整列・あいさつ・服装の確認	○児童の顔色を見て確実に健康確認をする。
	準備運動 パワーアップタイム	○単元によって握力、柔軟性、敏捷性強化の中から選んで行う。 ・柔軟性強化の例 ペアでストレッチ、片足振り上げ ※準備運動の動きもしっかり指導した上で取り組ませる。 ○単元によって、主運動につながるパワーアップタイムを行うことで基礎感覚を身に付けられるようにする。
	本時のめあての確認	○児童とともに、本時のめあてを確認する。
28	主運動	○教師は、児童の安全を確保する。 ○できるようになるポイントを明確にする。 ○肯定的な声掛けをし、あたたかな雰囲気をつくるようにする。 ○単元に合わせて、同質や異質のグループ活動を適切に取り入れ、児童同士の教え合いの場を作るようにする。 ○必要に応じて、運動の途中で児童を集め、指導を入れたり、演示を取り入れたりする。
7	本時のまとめ	○本時の振り返りを行う。
	整理運動 片づけ	○よく使った部位を中心にほぐし、けがの有無や健康状態を確認する。 ○使った器具は、元の通りに整頓するよう指導する。

③教室の掲示環境

- ・教室廊下側、中央柱の「研修コーナー」には、体育カードで「すてきな記入」があったものをコピーして掲示する。
- ・「すてきな記入」の例…技能向上等につながる思考判断面について書いてある場合
「跳び箱の遠くに手を着くと、跳べるようになりました。」
主体的に学習に取り組んでいることが書いてある場合
「負けてしまったけれど、チームの友達が最後まで励ましてくれました。」
- ・どこが素敵なのか、先生がコメントを入れる。



④人権教育としての学校全体での取組

ペアー鉢運動（通年）

ペアで共に花を育て、成長を見守ることで日常的に継続して異学年と交流を深めるよさを感じるとともに、花を育てながら楽しくふれあい、協力、思いやりの心を育てる。



ふれあいタイム（通年）

学年や学級の所属を離れ、異学年との交流を通して、心身の発達の違いを認識し、集団の一員としての自覚を深め、協力して活動する機会とする。



スマイルしゃしんかん（1・2F階段踊り場）（通年）

校外行事や日常の授業や活動の様子の写真を飾ることで、異学年の様子を見ることを通して、活動の違いを認識し、集団の一員としての自覚を深め、協力する気持ちをはぐくむ。



いじめ防止キャンペーン（児童会）（6月～）

いじめの未然防止を全校に呼びかけるため、スローガンの作成を行い、児童会がいじめ撲滅スローガンを呼びかける取り組みを行う。



ありがとうの木（児童会）（9月～）

友達にしてもらって嬉しかったことをカードに書いて、ポストに投函する。児童会担当教員がカードをチェックし、掲示して問題のないカードをありがとうの木を掲示する。なお、ありがとうの木は、児童会室前に掲示する。



あいさつ運動（10月～3月）

豊かな人間関係を築くあいさつのよさに気付き、誰に対しても真心をもって接しようとする心情を育てる。また、全校児童があいさつ運動に参加することで、一人ひとりが自分からあいさつできるようにする。



教職員の人権標語作成・掲示（1～3月）

児童が人権標語を作成するにあたり、職員も作成して掲示することで、豊かな人間関係を築くよさに気付き、誰に対しても真心をもって接しようとする心情を育てる。



6年生への卒業メッセージ（2～3月）

5年生までの各学級で1人1枚ずつ桜のカードにメッセージを書き、桜の木の絵に貼って花を咲かせることで、6年生への感謝の気持ちを伝えるようにする。



特別支援学級 校内作品展（2月）

特別支援学級（スマイル学級）の児童が1年間の学習で作った作品を展示し、作品展を開く活動を行う。交流学級の児童や教職員を招待することを通して、特別支援学級の児童は社会性を高めたり協力して活動したりするよさを味わうことができるようにする。また、交流学級の児童は障害に対する正しい理解を深めるようにする。



ボランティアさん感謝の会（3月）

登下校の安全が多くの地域の皆様に支えられていることを児童自身が改めて振り返り、日々見守ってくださる皆様へ心からの感謝の気持ちを伝える。また、読み聞かせお話し会、図書室の整備をしてくださっている図書ボランティアさんへの感謝の気持ちを伝える。



(2) 専門部の取組

① 授業研究部

◆授業研究部の取組

授業研究部では、研究主題である「学び合いを通して、生き生きと運動する児童の育成」に向け、器械運動の系統表づくりや体育カードの表紙の統一、南小スモールステップカードの作成を行った。

◆具体的な取組

①器械運動（跳び箱運動・マット運動）における本校独自の系統表

系統表を作成することで、発達段階を踏まえたよりよい指導ができる。また、前学年での学習内容が容易に確認でき、次の学年に向けての指導計画が立てやすくなり、体育学習を円滑に実施することができる。

また、技ごとにパワーアップタイム例を記載しており、技の習得に必要な基礎技能も同時に確認することができる。

②体育カードの表紙の統一



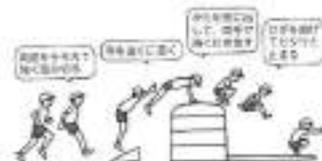
表紙には、体育時のルールや合図（集合や笛など）を記載している。全学年共通の体育カードの表紙を活用することにより、学年が変わっても児童が安心して体育授業に取り組むことができる。また、どの教員が授業をする際も同じルールで行えるため、円滑に体育授業を進めることができる。

③南小スモールステップカード

【跳び箱編（抜粋）】

学年	1年生	2年生	3年生
基本動作	両足同時に跳び箱を跳ぶ。	両足同時に跳び箱を跳ぶ。	両足同時に跳び箱を跳ぶ。
動作の目的	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。
動作のポイント	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。
動作の注意	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。

学年	4年生	5年生	6年生
基本動作	両足同時に跳び箱を跳ぶ。	両足同時に跳び箱を跳ぶ。	両足同時に跳び箱を跳ぶ。
動作の目的	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶことで、足と手を同時に動かす。
動作のポイント	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。
動作の注意	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。	跳び箱を跳ぶときは、足と手を同時に動かす。



【マット編（抜粋）】



跳び箱運動・マット運動の研究授業をもとに、学年ごとに技の習得に向けたスモールステップカードを作成した。上記のカードは教員の指導に役立てるために作成している。カードには、クリア基準や意識させるポイント、練習方法や練習用具、声掛けの例などを記載している。これにより、体育指導に苦手意識をもっている教員も指導しやすくなる。そして教員と児童のコミュニケーションの量も増えることが予想される。さらに、教員が指導に使う言葉が広がる。そして、児童間の教え合いが増えることにより、技能の向上や楽しい体育授業につながる。

これをもとに児童用のスモールステップカードを指導する学年が作成する。児童は、自分の課題を確認したり、技のポイントを知ったりすることができる。また、教員は短時間で効果的な教材研究ができ、よりよい体育授業を実践することができる。

<研究の成果と今後の課題>

- 系統表があることで、取り組む技が明確になった。先（次学年や中学校）を見越した指導が可能となった。
- 体育カードの表紙を全学年で統一することができた。また、授業開始時の確認や体育時のルールを統一し、スムーズに体育授業を開始することができた。
- スモールステップカードを作成するにあたり、多くの教員が関わり、技のポイントや声掛けの仕方について考えることができた。それをもとに授業をすることで、より細かく指導することができた。
- 次年度以降、系統表の共通理解をしっかりと図ることが重要になる。一学年だけでも違う取り組みになってしまうとそれ以降すべて変更になるので、毎年系統表の見直しが必要になってくると思われる。
- 跳び箱運動やマット運動の違う種類の技等、スモールステップカードを増やしていく必要がある。
- たいこや笛、音楽など、単元に合った合図の方法を検討する必要がある。

② 環境整備部

◆環境整備部の取組

- ・体育科の学習に関する環境の整備を検討し、実践してきた。

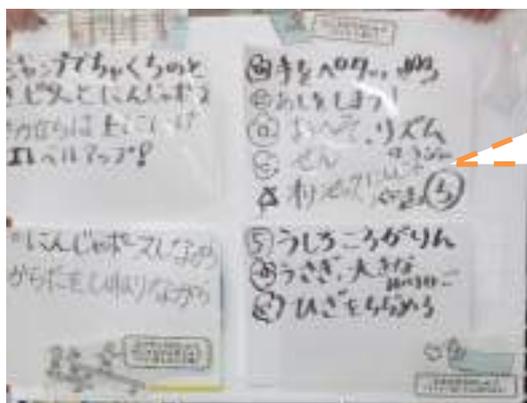
◆具体的な取組

①授業で使用する資料の作成・活用（課題提示板）

〈その時間のめあてや約束ごと・ルール等を提示した例〉



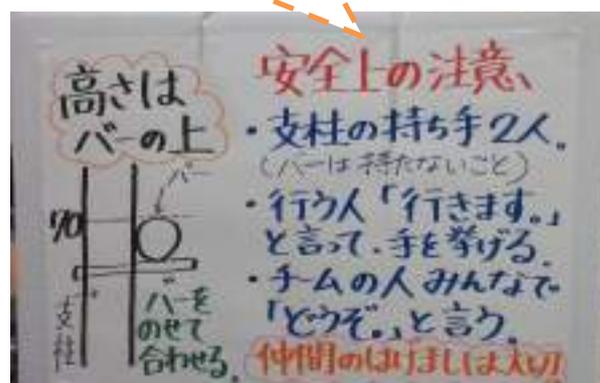
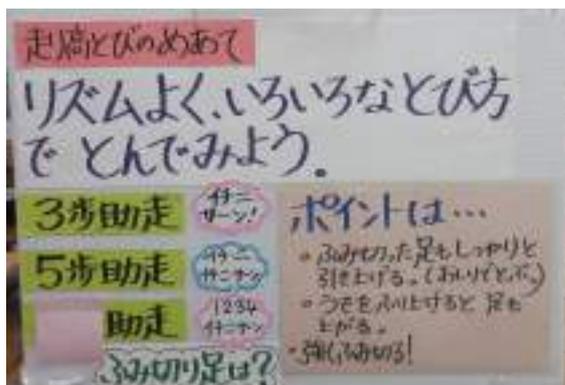
〈かけ声やポイントを提示し、定着を図る〉



授業の中で気が付いた
ことやポイントなども
書きこんでいく



安全上の注意は、色わけ
をして分かりやすく



〈どのクラスの授業でも使えるように作成〉



②「ニコニコの木」の掲示（学年掲示板）



授業で言われて嬉しかった言葉や、できるようになったことを書いて貼り付けていく

「こしを上げるといいよ」と教わって、上手にできました。



声をかけ合うと、チームワークが高まりました。

このほかに・・・

- ・ 体育の授業に役立つ書籍、資料等の整備
 - ・ 授業で使う教具の整備
- 等の取組をした。

<研究の成果と今後の課題>

- 課題提示板を活用し、授業の流れやポイント、対戦表などを児童に分かりやすく示すことができた。また、単元の中で新たに書き加えていくことで学びの深まりが可視化された。
- 校内アンケートの結果を受け、運動のよい動きや友達のよいところを伝え合えるよう、「ニコニコの木」を作成した。それによって、改めて自分のよさや友達のよさに目を向け、一人ひとりの人権意識をみがく雰囲気醸成された。体育の振り返りカードの書きぶりも、表現が豊かになった。
- 「ニコニコの木」で葉に書いたことを伝え合ったり、授業に生かしたりする方法も考えられる。今後検討していく。

③ 情報活用部

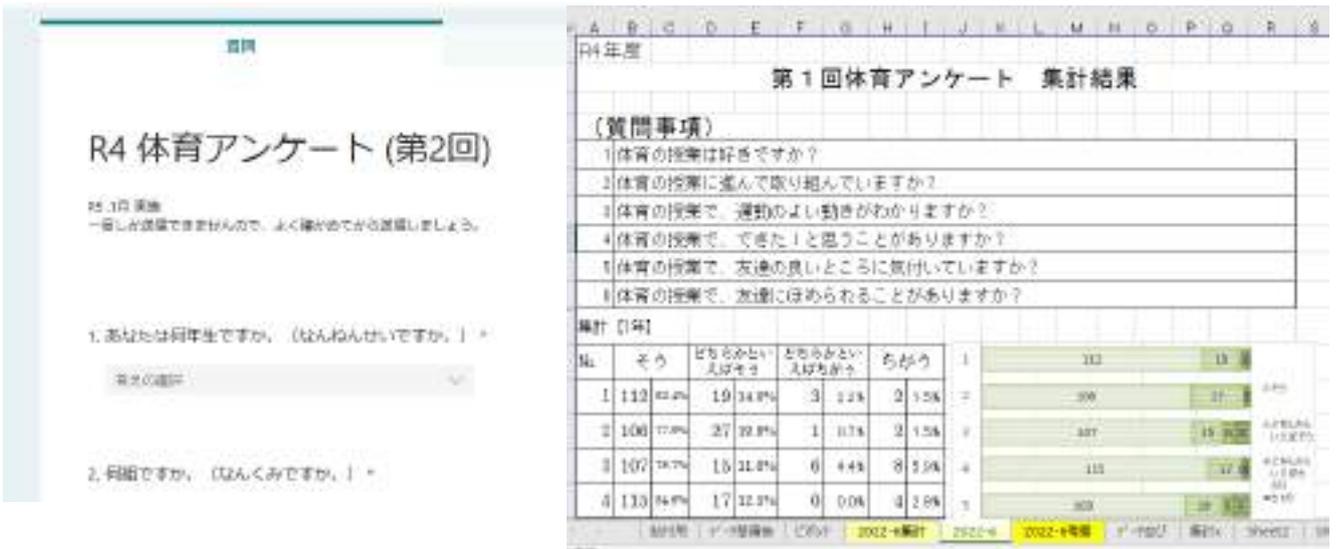
◆情報活用部の取組

情報活用部では、体育の学習に関する情報活用について検討し、実践してきた。

◆具体的な取組

①体育アンケートの実施と分析

- ・Forms で全校児童に体育に関するアンケートを実施し、分析のための集計を行った。



②体育ノ介リンク集

- ・NHK for school の『体育ノ介』という番組のリンク集を作成し、单元ごとに担任が活用できるようにリンク集を作成した。

单元名	題名	URL
器械運動 (鉄棒)	よんあがりちようせんだい	器械運動「鉄棒」よんあがりちようせんだい NHK for School
器械運動 (鉄棒)	ひざかぶりあがりちようせんだい	器械運動「鉄棒」ひざかぶりあがりちようせんだい NHK for School
器械運動 (鉄棒)	でまもかなで	器械運動「鉄棒」でまもかなで NHK for School
ボール運動	ボールあがりちようせんだい	ボール運動「ボールあがりちようせんだい」 NHK for School

Power Point で作成。
担任が Teams のチャンネルにこのリンクをコピーして投稿すれば、各児童がタブレットで視聴することができる。

③見本動画の作成・活用

- ・1年生の鉄棒では、技の見本動画を作成し、理解が深められるようにした。
他、2年跳び箱遊び、6年跳び箱運動等でも見本動画を作成している。

名称	更新日時	視聴
1年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
2年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
3年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
4年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
5年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
6年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
7年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
8年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
9年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10
10年鉄棒.mp4	2022/12/01 16:21	104 7分10

- ・学習探検ナビの見本動画を活用した。(例：3年跳び箱運動)



オクリンクで児童と共有し、体育館の授業中に、タブレットで利用した。ポイントを確認したり、自分の動画と見比べたりした。

④校庭ライン・コートの写真保存

- ・校庭を高所から撮影し、次年度の為にラインを引く際のイメージを保存した。
- ・コートサイズや場の設定は、データで保存し、次年度の参考になるようにした。



⑤体育ノートへのデータ保存

- ・单元ごとに体育カードをWord等で作成し保存した。次年度以降の教材研究に活用できるようにした。



<研究の成果と今後の課題>

- 児童アンケートの定期的な実施により、児童の実態把握に努めることができた。また、各学年のデータをグラフに表すことで、経年変化を明確に捉えられることができた。
- 体育に関するデータを作成したり蓄積したりして、体力向上に向けた情報整備を行うことができた。
- アンケートの実施で見えてきた児童の課題について、授業研究部等と連携しながら、さらに検討する必要がある。

(3) 授業実践

① 中学年ブロックの実践

単元名 「強く踏み切り、ピタッと着地」 器械運動（跳び箱運動）

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び（伝え合い）の工夫

- ・今日の自分のめあてを確認させることで、相互評価の視点を明確にできるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・パワーアップタイムではこれらの運動がどのように主運動につながるかを伝えることで、主運動での感覚のイメージをよりつかめるようにする。
- ②段階的な課題の設定（南小スモールステップ）
- ・「台上前転スモールステップ」を活用することで、出来る段階をチェックできるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉②ICT機器の活用、教材・教具の整備、校内掲示

- ・タイムシフトカメラで自分の動きを確認することで、動きの改善ができるようにする。

2 本時の授業実践

- (1) ねらい 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えられるようにする。

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合・整列・健康観察・挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 場の準備をする。 4 パワーアップタイムを行う。 ・とびこみ ・あざらし ・うさぎとび ・腰上げジャンプ	○服装を確認することで、安全に規律正しい学習を行うことができるようにする。 ○児童の健康状態を把握し確認することで、安全に学習できるようにする。 ○使う部分を意識して準備運動するように声をかけることで、けがをしないように活動できるようにする。 ○てきぱきと丁寧に準備している児童を称賛することで、安全に気を付けながら素早く準備ができるようにする。 ○パワーアップタイムではこれらの運動がどのように主運動につながるかを伝えることで、主運動での感覚のイメージをよりつかめるようにする。 <行い方>音楽が変わったら次の場所へ移動する。	導入 10分
5 めあて1を確認する。 6 試技を行う。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">めあて1:開脚跳びをきれいにできるようにしよう。</div> ○「開脚跳びスモールステップ」で出来る段階をチェックできるようにする。 ○「踏切」「着手」「空中姿勢」「着地」のポイントを確認することで、さらに安全に美しくすることを意識するようにさせる。 ○今日の自分のめあてを確認させ、相互評価の視点を明確にできるようにする。	展開 28分

視点2手立て①

視点1手立て①

「開脚跳び
スモールステップ」の設定

- ①足の裏全体で強く踏み切る
 - ②跳び箱の前の方で手をつく
 - ③4段またぎこし
 - ④4段縦
 - ⑤膝を曲げて柔らかく着地する
 - ⑥5段縦
- 名人：スーパーマン跳び

7 めあて2を確認し、場の準備をする。

8 試技を行う。

「台上前転
スモールステップ」の設定

- ①かまぼこマット
 - ②マット5枚
 - ③マット5枚＋ハーフマット
 - ④頭の後ろをつけて
 - ⑤頭の後ろをつけて 3段
 - ⑥4段
- 名人：きれいな台上前転



9 ふり返りを行う。
(感想発表・カード記入)

10 整理運動、挨拶、片付け

○タイムシフトカメラで自分の跳び方を確認する。

視点3手立て②

- よい動きの児童の演示を皆で見て、全体の技能の向上につなげる。
- チェックポイント（クラスで決めた簡単な合言葉）を宣言してから演示し、友達に合格をもらうようにする。（→合格の日付をふり返りの時に学習カードに記入する。）また、教師のチェックもレベルに応じて受けるようにする。

めあて2：台上前転にチャレンジしよう。

視点2手立て②

- 「台上前転スモールステップ」で出来る段階をチェックできるようにする。
- お互いにアドバイスし合い、技能を高め合うようにする。
- アドバイスは、反省点だけでなく、よかったところ、うまくいったところなどを助言できるようにする。

視点1手立て①

- 友達の問題にあった練習方法や場を提示した児童をほめ、全体の技能の向上につなげる。
- ★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いの良さや違いに気付かせる。
- 児童がつかんだコツを、ふり返りの時に掲示資料に児童の言葉で書き加えていくことで、技のポイントをいつでも確認できるようにする。
- よい動きの児童の演示を皆で見て、全体の技能の向上につなげる。
- 開脚跳びと同様にレベルチェックを行う。
- ◆自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 【思・判・表】（発言・観察・動画）
- ◆自分の課題や友達の良い所、アドバイスについて考えたことを友達に伝えている。 【思・判・表】（発言・観察）

- 本時の活動をふり返り、自己評価をできるようにする。また、今日合格をもらったレベルの欄にチェック（日付）を記入できるようにする。
- 自分のめあてを達成できた児童を称賛し、「どうしてできるようになったのか」「どのようにしてできるようになったのか」をクラス全体に広めることで、次時の意欲につなげられるようにする。

視点2手立て③

- 伝え合いや学び合いができた児童を積極的に称賛することで、進んで伝え合いができるようにする。
- 使った部位を中心にほぐすことで、けがを防止できるようにする。

整理
7分

※本実線については、感染症拡大の影響で全体での研究授業・協議は未実施、各学年で動画を視聴して紙面にて研究授業のふりかえりを実施した。

3 本実践のふりかえり

<視点1> 身体接触をせずに技能を向上させるために、他にどのような場の設定があったら良いか

(1) 場の設定

- ・マットの上に細マットを置き、台上前転の練習を行う。
- ・跳び箱1段目だけで台上前転をする場を作る。
- ・跳び箱の数を増やして練習の機会を増やす。
- ・子どもの技能に合わせて、どんどん場を変えていいのでは。

(2) 安全面

- ・跳び箱の横にマットを置く。(補助がないので、より安全にするため)
- ・マットを重ねて高さを出したものを跳び箱の真横に置き、苦手意識(恐怖心)を軽減させる。

(3) 活動

- ・パワーアップタイムで慣れさせる。
- ・ペアでアドバイスをする機会を作ることで時間短縮し、他のペアがすぐに活動をできるようにする。
- ・レベルアップさせたいコースの名前の工夫をするといい。
- ・お尻(腰)をなかなか上げられていなかったなので、腰上げの技能を高められる場が欲しい。

(4) 系統的な運動

- ・恐怖心をなくすために、低学年で(技能ではなく)なりきって遊ぶ経験を多くさせてあげたい。
- ・4年生で台上前転を重点的に行えるよう、3年生までに開脚跳びの指導を丁寧に行う。

<視点2> 体力向上のため、本時で短縮できる場面はどこにあるか

(1) パワーアップタイム

- ・次第に慣れてくるので種目を絞り、時間やローテーションの回数を縮めてもいいのでは。
- ・主運動につながる動きをもう少し精査すると、短時間で質の高い取り組みをできそう。

(2) アドバイスと待ち時間

- ・2人1組になってペアを決めて見るともっとスムーズで跳ぶ回数も増えるのでは。
- ・前半後半に分けて見る専門、跳ぶ専門で交代するのはどうか。
→見る専門の人が必要なコツをその場でホワイトボードに書いて共有できると振り返りも早い。

(3) 時間配分

- ・2つの活動が同じ時間配分だったので、めあて1(開脚跳び)が概ねできているならば、アドバイスや撮影はせず10分ぐらいでどんどん跳び、めあて2(台上前転)の時間を長くするのはどうか。

(4) その他

- ・空いているスペースをより使用すると、待ち時間を短縮できるのでは。
- ・振り返りそれ自体に慣れる必要がある。
- ・ブロックで場を共通にして、1~4時間目に用具を出したままにできないか。(用意の時間短縮)

<視点3> ICTの効果的な活用方法、場面は他にどのようなところが考えられるか

(1) タイムシフトカメラを使うなら

- ・課題のポイントごとに合わせた、もっと近い位置にタブレットを置くとよいのでは。
- ・アドバイスを聞いてから映像で確認する順はどうか。

(2) ICTの活用場面

- ・通常のカメラ機能を使って撮影するのはどうか。
- ・模範用の動画と自分自身の動画を比べる。
- ・「はりきり体育ノ介」の手本と自分自身の動画を比べる。
- ・苦手な児童のために使うのはどうか。
- ・毎回最後に各自録画して、振り返り時や次時の初めに見るとよいのでは。

(3) その他

- ・動画をオクリンクで共有したい→他者との比較、自分の成長や良いところを見つけられる。
- ・45分の授業内で見るのは時間が厳しいのでは。
- ・ICT機器の活用については、使用するねらいを明確にする必要がある。

② 高学年ブロックの実践

単元名 「無限の彼方へ さあいこう スペースレンジャー」(器械運動/跳び箱運動)

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1: 学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び(伝え合い)の工夫

- ・お手本の動画や資料と自分の動きとを比べたり、撮影した動画を見たりすることで、課題解決に必要な動きを視覚的・客観的に確認し、伝え合いの活性化を図る。

視点2: 力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・パワーアップタイムに友達同士で見合い、アドバイスや励ましの言葉をかけることで、自尊感情を高める。
- ②段階的な課題の設定(南小スモールステップ)
 - ・体育カードによる課題を設定させる。
- ③振り返りの工夫
 - ・友達の動きの良いところや上手なアドバイスを発表し合うことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めさせる。

視点3: 体力向上を図る環境づくりの工夫 人権 体力向上

〈手立て〉①ICT機器の活用、教具・教材の整備、校内掲示

- ・お手本の動画や資料と自分の動きとを比べたり、撮影した動画を見たりして必要なことを伝え合わせることで、動きの改善ができるようにする。
- ②家庭・地域との連携
 - ・動画を家庭で振り返り、自分の課題を明確にした状態で学習に臨めるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい 友達と観察し合ったり、自己でタブレットを活用したりして、技のポイントやコツを見付けたり、友達に伝えたりすることができるようにする。

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○素早く集合させ、気持ちよく学習が開始できるようにする。 ○帽子、シャツ、靴、元気、距離の確認を行う。	導入 1 1分
2 準備運動を行う。	○手首や足首、首など、跳び箱運動で負担がかかる部分を中心に行う。 ○安全にかつてきぱきと行わせる。	(3分)
3 場の準備を行う。	○助走の距離や跳び箱を置く位置にずれが出ないよう、あらかじめテープで目印を作っておく。 ○タブレットでの撮影がしやすいように、隣の跳び箱と位置をずらして設置させる。	(5分)
視点2手だて① 4 パワーアップタイムを行う。	○意識させるポイントを明確にし、てきぱき取り組ませる。 ○①と②は班を半分に分けて行わせることで、短時間で多くの運動量を確保する。	(3分)

<p>5 本時のめあての確認をする。</p> <p>視点3手だて②</p>	<p>めあて3 「自分の課題に合った場で自分が極めたい回転系の技を極めよう」～美しさ編～</p> <p>○前時の動画を家で振り返らせ、自分の課題を明確にした状態で始められるようにする。</p> <p>○本時の「極める」はより美しさを追究することに重点を置くことを伝える。</p> <p>「美しさ」の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚の伸び ・ピタッと着地 ・第2局面の大きさ ・つま先の伸び ・脚がそろっているか ・脚が開いていないか、など  <p>C:上手にできることと、美しくできることは違うのかな。</p>	<p>展開 26分 (4分)</p>												
<p>6 自分の課題を解決するための場を選び、練習する。</p>	<p>○いきなり助走から着地までの流れではなく、技のポイントになる部分を重点的に練習させ、運動の強度が徐々に上がるようにする。</p> <p>○一緒の場にいる友達と支え合いながら技能を向上できるようにする。</p> <p>○3分間の曲を流し、個々の練習時間の目安とする。</p> <table border="1" data-bbox="526 929 1332 1176"> <tr> <td>【場】</td> <td>【身に付けたい感覚】</td> </tr> <tr> <td>①ステージ⇒エバーマット</td> <td>①ひざ伸ばし はね 着地</td> </tr> <tr> <td>②縦5段</td> <td>②ひざ伸ばし はね 着地</td> </tr> <tr> <td>③マットおりたたみ</td> <td>③はね（ブリッジ）</td> </tr> <tr> <td>④縦4段×2 横並び マット2枚かけ</td> <td>④頭の着き方 着手の場所</td> </tr> <tr> <td>⑤縦5段 マットかけ</td> <td>⑤助走 踏み切り（技の流れの確認）</td> </tr> </table> <p>「美しさ」の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚の伸び ・ピタッと着地 ・第2局面の大きさ ・つま先の伸び ・脚がそろっているか ・脚が開いていないかなど <p>・紹介する児童には、「どんな意識で跳んでいるか」や「どの場所で練習したか」、「どの練習が効果的だと思うか」などを尋ね、美しくするための方法も共有する。</p>	【場】	【身に付けたい感覚】	①ステージ⇒エバーマット	①ひざ伸ばし はね 着地	②縦5段	②ひざ伸ばし はね 着地	③マットおりたたみ	③はね（ブリッジ）	④縦4段×2 横並び マット2枚かけ	④頭の着き方 着手の場所	⑤縦5段 マットかけ	⑤助走 踏み切り（技の流れの確認）	<p>(3分)</p>
【場】	【身に付けたい感覚】													
①ステージ⇒エバーマット	①ひざ伸ばし はね 着地													
②縦5段	②ひざ伸ばし はね 着地													
③マットおりたたみ	③はね（ブリッジ）													
④縦4段×2 横並び マット2枚かけ	④頭の着き方 着手の場所													
⑤縦5段 マットかけ	⑤助走 踏み切り（技の流れの確認）													
<p>7 美しく跳んでいる児童を紹介し、全員で技を美しくするためのポイントを共有する。</p>	<p>○紹介された児童を参考に、自分の課題や練習方法、練習場所を見直させ、より技が美しくなるような練習ができるようにする。</p> <p>○自分の課題や美しくしたいところを相手に伝えさせてから活動を始めるよう声掛けする。</p> <p>○ペアは課題と練習場所が合っているか確認し、場合によっては練習場所の修正をさせる。</p> <p>○ゴムひもや調節板、ポートボール台など、課題解決に使えるような道具があれば、先生に許可を得てから使うことを指示する。</p> <p>○1分30秒の曲を2曲流し、ペアの練習時間の目安にさせる。</p> <p>★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いの良さや違いに気付かせる。</p>	<p>(3分)</p>												
<p>8 母体グループのペアで見合いながら練習する。</p> 	<p>C:手の位置は問題ないけど、頭を置く位置が少し後ろすぎるかな。</p> <p>C:足を大きく回す感覚はどんな感じなのかな。ここで確かめてみよう。</p> 	<p>(3分)</p>												

<p>9 母体グループで集合し、一人一人「映え」動画を撮影する。</p> <p>視点1手だて①</p> 	<p>○本時の個々の課題を班で共有してから始められるようにする。 ○お手本の動画や資料と比べたり、撮影した動画を見たりして、さらに「美しく」なるために必要なことを伝え合わせる。 ○タブレットでの撮影時は、本時で自分が立てた課題の解決が図れたかを見とりやすい位置で撮影させる。 ○それぞれのグループ内で、今日の成果を称賛させる。 ○撮影以外にも・補助（道具）・アドバイス・応援などで試技者を支えるよう声掛けする。 ◆友達と観察し合ったり、自己でタブレットを活用したりして、技のポイントやコツを見つけたり友達に伝えたりしている。 【思・判・表】（観察・体育カード・動画）</p> <p>C:動画を撮ってもらえると言葉だけで伝えられるより分かりやすいな。自分に何が足りないか次の課題が見えてくるね。</p>	<p>(9分)</p>
<p>10 片付けをする。</p>	<p>○前の活動が終わった班から、協力して場を片付ける。 ○まだ撮影している班がある場合は、その近くの場を片付けないよう指示する。 ○最後まで気持ちを切らさず、みんなで声を掛け合い、安全に片付けができるよう指示する。</p>	<p>(4分)</p>
<p>11 今日の学習の振り返りを行う。</p> <p>視点2手だて③</p>	<p>○動きの高まりがみられた児童や、よいかかわりができていた児童を称賛することで、活動の価値づけをする。 ○あきらめずに努力していた友達や、大幅な技能の成長が見られた友達、上手なアドバイスを送ってくれた友達を発表させる。 ★友達の動きの良いところや上手なアドバイスを発表し合うことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めさせる。</p> <p>C:友達が見つけたコツやポイントを今度は自分の動きで意識してみよう。</p>  <p>○今日の学習はどうだったか体育カードに◎、○、△で振り返る。 ○今日見つけたコツやアドバイスされた言葉をメモし、次回の自分が意識すべきこと、やるべきことを書かせる。 ○「美しさ」を極めるために必要なことはどんなことだと思ったか、「美しさ」を極めるためにどこの場で、どんな練習をしたのかを、体育カードに書かせる。</p>	<p>整理 8分</p>
<p>12 整理運動、挨拶</p>	<p>○授業前と比べ、体の部位に違和感があったり痛みが出ていたりしないか確認させる。 ○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。</p>	

3 本実践の成果と課題（成果○ 課題●）

<視点1>

○ペアで動きを見合ってアドバイスをする際、「上手だった。」だけではなく、どうして上手に跳べたのかといった動きのポイントとなる声が聞こえてきた。これは、授業で教員が使ってきた言葉である。本時までに、教員が一人ひとりの児童にたくさん声掛けをした成果が表れていた。

●タブレットで動画を撮る際は、単元の始めと終わりに撮ったり、ポイントを絞って撮ったりと軽重をつけて効果的に活用していく方法を検討していきたい。

<視点2>

○2時間ごとにめあてを設定することで、技の目標が明確になり、児童の力が高まった。今まではできる技を何時間も練習し続けていた児童が、少しでもはね跳びに挑戦しようとする姿が見られた。

○パワーアップタイムでは、前転や跳び乗り、腰上げなどの基礎的な感覚を養う短時間でできる運動を多く取り入れていた。回転系の技のポイントをいくつかに分け、部分的に練習させることが技能の向上につながった。

●助走から着手につながる動きをパワーアップタイムに取り入れてもよかった。さらに、着手し腕で支持しながら回転するまでの動きと、回転した後着地するまでの動きという風に分けて、それぞれに合った指導を取り入れると技能が高まったのではないかと考える。跳び箱に着手して腕で支持するという感覚をどうつかませられるかが、これからの課題となった。

<視点3>

○自分の課題を克服するために場を選択したりつくり替えたりすることで、児童が練習方法を工夫し、主体的に取り組んでいた。

●跳び箱は、助走から踏み切り、着手、空中姿勢、着地などポイントとなることが多いため、低学年のうちから感覚を養い、系統立てて指導していきたい。

4 指導講評 <指導者：さいたま市教育委員会 指導1課主任指導主事 大澤 諭先生>

・教員から児童への関わり方が素晴らしかった。肯定的な言葉かけや、学習カードへのコメント等のきめ細かな指導により、授業に良い雰囲気が出来ていた。教員が使う言葉は単元の後半で児童が使うようになっていた。

・器械運動は非日常的な動きの感覚を養うことが大切である。だからこそ、易しい動きから始めて系統的な指導をしていきたい。低学年では上体を締める感覚が大切で、腕の支持で切り返す跳び方が身に付くとよい。

・中学年段階までに、開脚跳びを技として高めてあげたい。特に、助走をしてから予備的な踏み切りまでの一連の動きは、スピードが落ちないとよい。

・本時の授業では児童が何につまずいているのか、何が怖いのかをよく分析していた。さらに言えば、
① 横に落ちることに恐怖心を抱いている児童に対しては、マットをレールのように重ねるやり方
② 高いところから落ちることに恐怖心を抱いている児童に対しては、低いマットへ下りるやり方などを提案できるとよい。

・タブレットのメリットとして、出来栄えや不十分なところなど、自分の技の現在地が分かり、課題を見出すよさが挙げられる。効果的に活用してもらいたい。

③ 中学年ブロックの実践

単元名 「バン！ドン！ふわっと、かっこよく跳び越えよう」 器械運動（跳び箱運動）

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び（伝え合い）の工夫

- ・順番を待っているときに録画した動きをペアで確認させるとともに、オノマトペを使った相互評価の視点を明確にして課題について分析・検討させることで、共に技能が高め合えるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・パワーアップタイムでの動きがどのように主運動につながるかを伝えことで、主運動での感覚のイメージをよりつかめるようにする。

②段階的な課題の設定（南小スモールステップ）

- ・「スモールステップ」で出来る段階をチェックできるようにすることで、力がついた実感と達成感を味わわせることができるようにする。

③振り返りの工夫

- ・オクリンク上に動画や学習カードを記録していき、友達の成長やできるようになったことなど、本時の成果を互いに伝え合わせることで、自分や友達の伸びを実感できるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①家庭・地域との連携

- ・前時の動画を家で振り返らせ、自分の課題を明確にすることで、家庭と連携しながら、課題を共有できるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい

自分の課題を理解して、課題解決のための活動を選んだり、友達と伝え合ったりすることができるようにする。

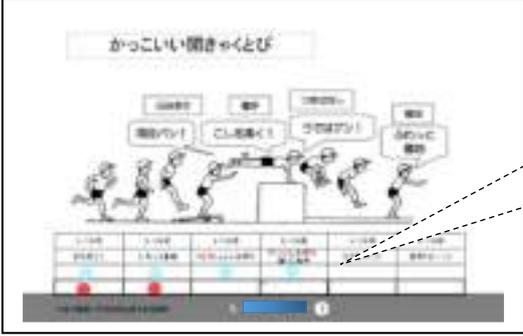
(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合・整列・健康観察・挨拶をする。	○服装や健康状態を確認し、安全に規律正しい学習を行うことができるようにする。	導入 8分
2 準備運動をする。	○使う体の部位を意識して準備運動することで、けがをしないように活動できるようにする。	(2分)
3 場の準備をする。	○素早く丁寧に準備している児童・グループを称賛し、安全に気を付け、声をかけ合いながら準備ができるようにする。	(2分)
4 パワーアップタイムを行う。 ①跳び乗り・下り (安定した着地) ②うさぎ跳び ③かえるジャンプ(突き放し) ④ステージ腰上げジャンプ (腰の位置・高さ) ⑤あざらし(腕支持) ⑥ケンステップ踏切(踏切)	○パワーアップタイムでの動きがどのように主運動につながるかを伝え、主運動での感覚のイメージをよりつかめるようにする。 ポイント ①両足で着地し、静止する。 ②・③足の位置が着手した手を越える。 ④腰を高く上げる。 ⑤腕だけで進む。 ⑥歩幅を合わせ、両足で踏切をする。 ＜行い方＞笛の音で次の場所へ移動する。	(4分)

視点2手立て①



C：腕でしっかり支えて
腰を上げるよ。

<p>5 めあて1を確認する。</p> <p>6 試技を行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「カッコいい開脚跳び スモールステップ」の設定</p> <p>①またぎこし ②ふわっと着地 ③「ピタ」とふみ切り ④「ドン」ふみ切り、遠くに着手 ⑤うでを「ゲン」 ⑥空中「ピーン」</p> </div> <p>(前半・後半に分かれて、試技を行う。運動を行う児童・録画をして分析する児童にあらかじめ分かれておく。)</p> <p>7 めあて2を確認し、場の準備をする。</p> <p>8 試技を行う。</p>	<p>★ポイントとなる部分を互いに声を掛け合って確認させ、励まし合いや褒め合いを通して自尊感情を高める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて1:カッコいい開脚跳びをできるようにしよう。</p> </div> <p>○前時の動画を家で振り返らせ、自分の課題を明確にした状態にしておく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>視点3手立て①</p> </div> <p>○「カッコいい開脚跳びスモールステップ」で出来る段階をチェックできるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>視点2手立て②</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>オクリンクのカード1 太いペンで点を打つだけで スタンプ代わりにする。</p> </div>  <p>○順番を待っているときに録画した動きをペアで確認させるとともに、オノマトペを使った相互評価の視点を明確にして、課題について分析・検討させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>視点1手立て①</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>C: 跳び方のよかったところや直すところを伝えるために、撮影するよ。</p> </div>  <p>○タブレットで動きを録画させ、自分の動きを振り返ることができるようにする。</p> <p>○順番を待っているときに録画した動きを確認させ、ペアで課題について分析・検討できるようにする。</p> <p>○レベルを宣言してから取り組み、ペアの合格をもらうようにする。また、教師のチェックも受けるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて2:かかえ込み跳びにチャレンジしよう。</p> </div> <p>○「かかえ込み跳びスモールステップ」で出来る段階をチェックできるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>視点2手立て②</p> </div> <p>○アドバイスは、反省点だけでなく、よかったところ、うまくいったところなどを助言できるようにする。</p> <p>○友達の課題に合った練習方法や場を提示した児童を褒め、全体の技能の向上につなげる。</p>	<p>展開 30分</p> <p>(7分×2)</p> <p>(2分)</p> <p>(7分×2)</p>
--	--	---

<p>「かかえこみ跳び スモールステップ」の設定</p> <p>① マット乗り ② ステージ乗り ③ とび箱乗り ④ 4段横 ⑤ 5段横 ⑥ かっこよく…</p>	<p>○かっこいい開脚跳びと同様にレベルチェックを行う。 ★ペアの友達との意見交換を通して、お互いのよさや課題となる部分を共有させる。</p> <p>◆自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 【思・判・表】(発言・観察・動画)</p> <p>◆自分の課題や友達のよい所、アドバイスについて考えたことを友達に伝えている。 【思・判・表】(発言・観察・カード)</p>							
<p>9 片付けをする。</p> <p>10 振り返りを行う。 (感想発表・振り返りを共有する。)</p> <p>視点2手立て③</p>	<p>○素早く丁寧に準備している児童・グループを称賛し、安全に気を付け、声を掛け合いながら片付けができるようにする。</p> <p>○本時の活動を振り返り、自己評価をする時間を設ける。 ○オクリンク上に動画や学習カードを記録していき、自分の課題を理解して、課題解決のための活動を選んだり、友達と伝え合ったりすることができたか発表させる。</p> <div data-bbox="523 645 1166 987" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <tr> <td>11月16日 (水)</td> <td>抱え込み跳びのときに、手を上げることもわすれてしまったので、次は意識して、抱え込み跳びをしたいと思います。</td> </tr> <tr> <td>11月18日 (金)</td> <td>ダンと跳び箱を押すこと、はみまりのときに、バコと音を出すことも注意されたので、課題にしたいと思います。</td> </tr> <tr> <td>11月21日 (月)</td> <td>抱え込み跳びの時に、手をダンと押すことを意識できたので、これからも意識していきたいです。</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">オクリンクのカード2 一言感想を書き加えていく。</p> </div> <p>○伝え合いや学び合いができた児童を積極的に称賛することで、進んで伝え合いができるようにする。</p> <p>★学習カードを使って、友達の成長やできるようになったことなどの本時の成果を互いに伝え合う。</p> <p>○使った部位を中心にほぐす。</p>	11月16日 (水)	抱え込み跳びのときに、手を上げることもわすれてしまったので、次は意識して、抱え込み跳びをしたいと思います。	11月18日 (金)	ダンと跳び箱を押すこと、はみまりのときに、バコと音を出すことも注意されたので、課題にしたいと思います。	11月21日 (月)	抱え込み跳びの時に、手をダンと押すことを意識できたので、これからも意識していきたいです。	<p>整理 7分</p> <p>(2分)</p> <p>(4分)</p> <p>(1分)</p>
11月16日 (水)	抱え込み跳びのときに、手を上げることもわすれてしまったので、次は意識して、抱え込み跳びをしたいと思います。							
11月18日 (金)	ダンと跳び箱を押すこと、はみまりのときに、バコと音を出すことも注意されたので、課題にしたいと思います。							
11月21日 (月)	抱え込み跳びの時に、手をダンと押すことを意識できたので、これからも意識していきたいです。							

3 本実践の成果と課題 (成果○ 課題●)

<視点1>

- 順番を待っている時などに、ペアで動画を確認しながら学び合い、それぞれの出来栄や技の高まりを確認することで、次の試技のめあてをもつことができた。
- タブレットでの動画が、ペアでの学び合いのツールとなり、共に高め合うことにつながった。
- スモールステップごとの課題を擬音で表現することで、児童にとって意識するポイントが分かりやすくなり、ペアとアドバイスをし合う場面にも生かされていた。
- パワーアップタイムの場づくりが、高めたい技能と児童の実態に合っていない部分があった。何をパワーアップとして、どう行わせるかは重要な課題である。
- 跳び箱運動が苦手な児童がどのように技能を高めていくか、より丁寧に考える必要がある。踏切ができないと腰があがらない等、児童それぞれの実態に応じて、どこをポイントに指導するとよいのか研修を深めていく。
- 場によって、選択した児童の人数に偏りが見られた。技能の高まりによって、児童がチャレンジする場合は流動的になる。そのため、展開の途中でも児童の実態に合わせて場を作り直すことを想定することも大切である。

<視点2>

- パワーアップタイムの一つひとつの動きがどのような主運動につながるかを意識させ、丁寧に行わせたことにより、主運動の技能の高まりにつながり、力がついた実感をもつことができた。

- 「スモールステップ」段階表のチェックを、タブレットを使って、スタンプで手軽に行うことで、短時間で自分の伸びが実感できるとともに、達成感を味わうことができた。また、次のめあての見通しをもつことができた。
- オクリンクで動画を残すことによって、後からも振り返ることができた。また上手な友達の技を参考にし、自分との違いを発見し、新たな課題にすることで、技能の高まりにつなげていくことができた。また、毎時間の動画を残すことで、伸びが分かり、自分の成長を実感していた。
- 「ムーブノート」「オクリンク」、タイムシフトカメラ等のタブレットの効果的な使い分けについては、今後の課題として研修を深めていく。モデルになる動画や静止画等の活用も、実態に応じて考えていく。
- 開脚跳びに比べて、かかえ込み跳びのペアの会話が少なくなっていた。かかえ込み跳びのポイントへの理解が十分ではなかったことが考えられる。ペアの伝え合いにおいて、児童がしっかりとポイントを理解していることは重要である。

<視点3>

- 家庭にタブレットを持ち帰り、お家の方に自分の動画を見せ、アドバイスをいただいた。また、学校公開で単元最後の授業を参観に当たった。家庭で見た動画と比べ、技の高まりを実感してもらい、多くの児童が家庭で褒めてもらうことで自信をもった。
- 家庭との連携が、体力向上を図る環境づくりの一助になった。
- さらに効果的な家庭・地域との連携について実践を深めていく。

4 指導講評<指導者：さいたま市教育委員会 指導1課主任指導主事 大澤 諭先生>

- ・体育の授業は、児童の成長した姿を語れるように授業を通じて見守ること。
 - ①指導、評価と適切に指導するとともに、準備や片付けを早く行うことができていた。
 - ②豊かなスポーツライフの実現のもと誰一人として取り残さない授業づくりができていた。
- ・パワーアップタイムについて
 - ①低学年の「運動遊び」から中学年の「跳び箱運動」へと単元が進む中で、パワーアップ運動が教材との関連を重視した授業になっていた。
 - ②コロナ禍で低学年の運動遊びができていない学年だからこそ、パワーアップタイムを実施し誰一人取り残しをしないような指導になっていた。
- ・スモールステップを重視する指導
 - ①「跳び箱運動」は、「できないからつまらない」という意識が児童に強く働く。恐怖感をもつな、ということが不可能だからこそ、一つひとつの課題を解決していくような授業だった。
 - ②体育カードにスモールステップが提示され、児童に少しずつでも「できる」という思いをしっかりとたせることができた。
 - ③スモールステップにより、次に向けて頑張ろうという意欲を高めることができた。
 - ④めあて2のところは1時間では身に付かないので、過程を大切にしたいので時間をかける。
 - ⑤踏切板ではなく調整板のところで踏み切る児童がいたので、助走の位置はもう少し長い方がよい。
 - ⑥かかえこみ跳びは、真ん中がくぼんでいる跳び箱を使用してもよかった。
- ・タブレットの使用
 - ①タブレットで児童がお互いの動きを分析し伝え合い、認め合うことは児童が「自信」をもつことに有効だった。
 - ②タブレットの使用は、運動量の減少と捉えがちだが、動きを分析することも運動の一環で、児童が話し合うことも行われ、運動以外の部分が充実していた。
 - ③擬音の使用が、児童にはとても効果的だった。また、「かつこいい」という言葉は中学年には効果的だった。高学年は「美しい」がよい。
 - ④擬音がどうしても伝わりにくい動作、例えば、腰の高さなどは他の方法を考える必要がある。

④ 低学年ブロックの実践

単元名 「Let' enjoy! 南小ワールド」(器械・器具を使つての運動遊び)

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1: 学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

(手立て) ①学びを深めるための、対話的な学び(伝え合い)の工夫

- ・友達と相談しながら自分たちで場やアイテムの置き方を替えられるようにすることで、友達と跳び方を工夫して遊べるようにする。
- ・跳び終わった後、見ていた友達がオノマトペ等を使ってよい動きやアドバイスを伝えることで、児童が見つけたよい動きを共有できるようにする。

視点2: 力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①単元を通した「動物へんしんタイム」の実施

- ・動物などになりきり、体を支持してのかえる跳びやステージ跳び上りなどの感覚を体験することで、しっかりと着手をする感覚や技能を身に付けられるようにする。

②振り返りの工夫

- ・友達の動きの良いところや遊び方の工夫を発表させることで、自己肯定感が高まり友達と一緒に活動することのよさを実感し、褒め合い認め合う雰囲気醸成させられるようにする。

視点3: 体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①ブロック学年で連携した授業づくりと実践

- ・器械運動の系統性を意識して場づくりを行うことで、1年生での経験を踏まえながら「もっと楽しくしたい」「もっとやりたい」という遊びのもつ主体性を引き出し、作っては試し、試しては作るという思考が育まれるようにする。

②ICT機器の活用、教具・教材の整備、校内掲示

- ・いろいろな種類の間やアイテムを用意することで、児童が踏み切りや腕支持、着地や高さ感覚などを十分に体験することができるようにする。
- ・教師が取り組んだ、誰でも遊べる動き等の動画を見ることで、自分たちで遊びの動き方の工夫を考えられるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい 跳び箱を使った遊び方を工夫するとともに、友達の動きのよかったところやアドバイスを伝えることができるようにする。

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○素早く集合させ、気持ちよく学習が開始できるようにする。 ○帽子、シャツ、靴、元気、距離の確認を行う。	導入 13分
2 準備運動を行う。	○手首や足首、首など、負担がかかる部分を中心に行う。 ○安全に、かつ、てきぱきと行わせる。	(3分)
3 場の準備を行う。	○みんなで声を掛け合い、安全に準備に取り組ませる。	(5分)
4 「動物へんしんタイム」を行う。	○意識させるポイントを明確にし、てきぱき取り組ませる。 【パワーアップタイム内容】 ・かえるとび ・モグラ歩き ・イルカジャンプ ・カンガルージャンプ 【上手なへんしんポイント】 ・両手で体を支えながら移動 ・両腕とつま先を体で支えながら移動 ・腰を高く上げる(つま先は下に向ける)	(5分)



視点2手だて①

	★友達同士で見合い、「へんしんポイント」を基にアドバイスや励ましの言葉かけをすることで、自尊感情を高めさせる。	
<p>5 本時のめあての確認をする。</p> <p>6 遊びを行う。</p> <p>7 めあてに沿って課題に取り組んでいる児童を紹介し、全員でポイントを共有する。</p> <p>8 もう一度遊びを行う。</p> <p>9 片付けをする。</p>	<p style="text-align: center;">めあて 大きなジャンプでとびこえよう</p> <p>○教師が意図的に「誰でも遊べる動き」で取り組んでいる姿の動画を見せ、遊びの工夫や自分の課題を考えられるようにする。</p> <p>○「安全な着地」のできる遊びの工夫であることを押さえる。 (遊びの工夫の例：着地の際にポーズを決める、ケンステップ内にぴったり着地)</p> <p>○掲示板を使い、「踏み越し跳び」のポイントをチェックできるようにする。</p> <p>○遊び方をいくつか確認することで意欲をもって運動遊びに臨めるようにする。</p> <p>○跳び方の工夫をすることや着地の位置に重点を置くことを伝える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">C：おもしろいポーズをつくりたいな。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">C：パンチしながらとぼう。</div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【予想される遊び方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より遠くまで跳ぶ ・より高く跳ぶ ・空中で手をたいて跳ぶ ・空中で回転して跳ぶ ・空中で大の字などポーズして跳ぶ ・おばけを越えて着地 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【使えるアイテム】</p> <p>※置く場所は子どもが考えて試しながら遊ぶ。</p> <p>①ケンステップ（コイン） ＝ステップ内に着地できるとコインがゲットできる設定。</p> <p>②おばけ ＝触ったり踏んだりすると、体力がなくなってしまう設定。</p> </div> <p>○既にできている児童や苦手意識を持っている児童の双方の意欲を高めるためにも、アイテムを使用してより重点を意識した運動遊びができるようにする。</p> <p>○一緒の場にいる友達と支え合いながら技能を向上できるようにする。</p> <p>○紹介する児童には、「どんな跳び方をしたのか」「どうやったらできるようになったのか」を尋ね、遊び方のポイントを共有する。</p> <p>★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いのよさや違いに気付かせる。</p> <p>○共有したポイントを活かして、一緒の場にいる友達と支え合いながら技能を向上できるようにする。</p> <p>○それぞれのペアで、今日の成果を称賛させる。</p> <p>◆跳び箱を使った遊び方を工夫するとともに、友達のよい動きやアドバイスを伝えることができる。</p> <p style="text-align: center;">【思・判・表】（観察・体育カード・動画）</p> <p>○最後まで気持ちを切らさず、みんなで声を掛け合い、安全に片付けができるよう指示する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">C：もう少しジャンプを高くするといいよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">C：きれい！</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">C：ひざを少し曲げて、手を前にしたらいいよ。</div>	<p>展開 25分 (5分)</p> <p>(5分)</p> <p>(3分)</p> <p>(7分)</p> <p>(5分)</p>

<p>10 今日の学習の振り返りを行う。</p> <p>視点2手だて②</p>	<p>○どんな遊び方を工夫したのか学習カードに記入させる。 ○遊び方の工夫をしていた友達や、友達の動きの良かったところやアドバイスを伝えていた友達を発表させる。 ★友達のよい動きや上手なアドバイスを発表し合うことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めさせる。</p>  <p>C:手をたたいて、高いジャンプができたよ。</p>	<p>整理 7分</p>
<p>11 整理運動、挨拶</p>	<p>○授業前と比べ、体の部位に違和感があったり痛みが出ていたりしないか確認させる。 ○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。</p>	

3 本実践の成果と課題（成果○ 課題●）

〈視点1〉

- 自分たちで考えてアイテムを置き換えることで、跳び方を工夫し、主体的に取り組んでいた。
- 動きを工夫する視点を教師側がもっておくことが大切。視点をもっておくと、声掛けや工夫できない子への支援ができるのではないかと。また、他の単元を含め、動きを工夫する学習を経験していくと、自ずと「工夫の視点」を児童も理解し、視点に合わせた動きを工夫していくのではないかと考える。

〈視点2〉

- 「動物へんしんタイム」の内容は、誰でもできる動きであった。それぞれの場で、腕支持や着地や高さ感覚などを十分に経験させることができた。
- 主運動の途中で、友達のよいところを発表したり、試技を行った児童のよさを発表したりする時間をとるとよい。
- オノマトペについては、具体的にどんな動きなのかを考えさせる補助発問が必要。「パチン」と手をたたいたことは、「手はどうするの？どの位まで高くする？回数はいくつ？」など、ねらいを達成するような、望ましい児童の姿を具体的にしていけることが課題となった。

〈視点3〉

- タブレットの価値づけとして、教師が動画で「誰でもできる動き」を示すことで、児童が「やってみよう」「もっと、工夫した遊びがしたい。」と、自分の思いをもって課題解決に向かっていく姿につながった。
- 準備では、場の例が掲示してあることで、子ども達がイメージしやすく、場の準備や片付けが手際よくできていた。
- タブレットの活用について、自分が工夫した動きをカードに書かせて振り返りする方法で活用していくことを検討していきたい。

4 指導講評〈指導者：さいたま市教育委員会 指導1課主任指導主事 大澤 諭先生〉

- ・運動遊びのとらえ方、就学前の運動遊びを引継ぎ、伸び伸びと児童から引き出す指導が大切である。運動遊びは、自己決定が必要で、可変性がある、不確実性がある。この3点が低学年の指導には必要。教員が学んだ時間ほど教材研究と、児童の理解が進んだ。
- ・低学年のうち、慣れの運動を大切にしたい。本時の授業では、パワーアップタイムで平均台やタンバリン、ステージに上れるかどうか、「チャレンジすればできるかも」と思う場が用意できていた。
- ・動画は、児童が「できる」と思わせる動画だった。まず、動きを確認するときは、言葉から入り、映像を使って目で理解し、体で理解するのが体育の醍醐味である。そして、児童に実演させる時間をとること。本時は、映像を見せた後すぐに、取り組ませても良いかもしれなかった。
- ・本時で児童に味わわせたい跳び箱のリズムが、「トントントーン」だった。引き出したい動きに合わせて、場を工夫する必要があった。使用する跳び箱が大きければ、横に配置してもよい。
- ・うまくいかなかった児童には、「何が原因でこわい？」と聞き出し、原因を知ること。その後も、ぜひ見取ることが必要である。
- ・振り返りでは、児童が見返すことができるので、書いてほしいことを課題掲示板やスケッチブックに書いておく工夫があるとよい。

⑤ 中学年ブロックの実践

単元名 「サンシャインオリンピック 2023」(器械運動/マット運動)

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

(手立て) ①学びを深めるための、対話的な学び(伝え合い)の工夫

- ・友達と観察し合ったり、タブレットを活用したりすることで、技のポイントを見付けたり伝えたりできるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①段階的な課題の設定(南小スモールステップ)

- ・児童の実態に応じた技や場を選択して取り組ませることで、毎時間できた喜びを味わうことができるようにする。

②振り返りの工夫

- ・友達ががんばったことや工夫したことを随時見て伝え合うことで自己肯定感を高め、仲間と一緒に活動することのよさを実感できるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①ICT機器の活用、教材・教具の整備、校内掲示

- ・手本の動画や資料と比べたり、撮影した動画を見たりすることで、よい動きを見付けたり、どうしたらできるかを考えて試したりできるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい 自分の課題をもち、課題解決に向け、練習したり友達にアドバイスしたりすることができるようにする。

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○素早く集合し、気持ちよく学習が開始できるようにする。 ○帽子、シャツ、靴、元気の確認を行う。	導入 10分
2 準備運動を行う。	○手首や足首、首など、負担がかかる部分を中心に行うことができるようにする。	(2分)
3 場の準備を行う。	○みんなで声を掛け合い、安全に準備に取り組ませる。	(3分)
4 パワーアップタイムを行う。	○意識するポイントを明確にして丁寧に取り組ませる。	(5分)
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【技】①大きなゆりかご →起き上がり ②ブリッジ ③カエルの足うち ④うさぎ跳び ⑤壁倒立 ⑥腕立て川跳び越し</p> </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【意識するポイント】 ①回転感覚…体を丸め、後頭部→肩→背中→腰まで順次接触する ②⑥支持感覚…手をしっかり着き、体を支える ③⑤逆さ感覚…頭より腰の位置を高くし、顎を出し、逆さになる ④締め感覚…身体の軸を作るため、俊敏な動きで体を締める</p> </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>視点2手だて①</p> </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>T:手をしっかり着いて腰を上げて!</p> <p>T:足を振り上げて。</p> </div>	
★教師が率先して、上記の意識するポイントを基にアドバイスや励ましの言葉掛けをすることで、児童の自尊感情を高めさせる。		

5	<p>本時のめあての確認をする。</p>	展開 30分
6	<p>前時に撮影したものをもとに、自分の課題を確認する。</p>	(5分)
<p>視点1手だて①</p>	<p style="text-align: center;">めあて つないだ技をより美しくしよう。</p> <p>○前時の最後に連続技に取り組んだ姿を撮影したものを見返し、より美しくするために今日特に練習したい部分を見付け、自分の課題をもつことができるようにする。</p> <p>【つないだ技の例】 ・前転→後転→前転 ・前転→開脚前転→前転 ※技と技の間は一度ポーズ・立つなどしてつなぎ方を各自考える</p> <p>○4人一組で、前時に撮影した動画を見ることで、課題をつかみやすくさせる。 ○課題の解決をするために、グループで「どこを（何を）」解決したいのかを伝え合う。 ★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いのよさや違いに気付かせる。</p> <p>ここでの課題は、以下から児童が考える ①それぞれの技について ②技と技のつなぎ方について ③左記両方</p>	(10分)
<p>C：後転で足が開かないようにしたい</p>	 <p>C：つなぎ技をリズムよくスムーズにつなぎたい</p>	(2分)
<p>7 自分の課題解決に向けて、練習する。</p> <p>視点2手だて①</p>	<p>○自分の課題の解決には、何を意識するとよいのか考えながら学習していくことを確認する。 ○児童が課題を解決できる場を自分で選んでよいことを確認する。 ○課題の解決をするために、同じ場で練習している友達に「どこを（何を）」解決したいのかを伝え、見てもらい、アドバイスしてもらえようにする。</p>	(2分)
<p>坂道コース →しゃがみ立ちをする感じをつかみたい 細道コース →まっすぐ回れるようになりたい →手を着く感覚をつかみたい マット練習コース →何度もマットで挑戦して仕上げたい</p>	<p>【アドバイスの例】 ①「回転の勢いが足りない」→「最初にマットを強くけるといいよ」 ②「前転と前転の間のつなぎをもっとスムーズにしたい」→「最初の前転の後に一度立って、手を上に挙げて止まって、次を始めるのはどうかな」</p>	(5分)
<p>8 ねらいに沿った動きをしている児童を取り上げ、全体で動きの確認をする。</p>	 <p>C：後転が美しく回れているか見て。 C：頭の後ろがマットに着いていてきれいに回っていたよ。</p>	(8分)
9	<p>もう一度練習をする。</p> <p>○紹介された児童を参考に、より課題解決に合った活動ができるようにする。</p>	
10	<p>自分の技の撮影をして、のびを確認する。</p> <p>○最後に自分の技を撮影し確認することで、のびを実感できるようにする。 ○グループで、自分の課題が解決できたか見合い、アドバイスをしたり成果を称賛したりできるようにする。</p>	

	◆自分の課題をもち、課題解決に向け、練習したり友達にアドバイスしたりしている。【思・判・表】(観察・体育カード・動画)	
11 今日学習の振り返りを行う。 視点2手だて②	○課題解決に向け練習の場や方法を工夫していた児童や、友達に考えを伝えていた児童を称賛することで、活動の価値付けをする。 ★友達の動きのよいところや上手なアドバイスを発表し合うことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めさせる。	整理 5分
	C: 友達に「足が閉じていると もっと美しくなるよ」とアドバイスをもらってやってみると、美しく回れました。	
12 片付け、整理運動、挨拶を行う。	○最後まで気持ちを切らさず、みんなで声を掛け合い、安全に片付けをするよう指示する。 ○授業前と比べ、体の部位に違和感があったり痛みが出ていたりしていないか確認する。 ○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。	
	C: 着地がピタッとできてる	

3 本実践の成果と課題 (成果○ 課題●)

〈視点1〉

- 技を行う前に見てほしいポイントを伝え合ったり、技能のレベルが異なる異質グループにしたりすることで、児童同士のアドバイスが具体的かつ活発になった。

〈視点2〉

- 友達に声を掛けてもらうことで自分ができていると実感でき、自己肯定感を高めることにつながった。また、自己肯定感が上がったことにより練習意欲も高まり、技能の向上にもつながっていた。
- ねらいに沿った動きをしていた児童を取り上げ、全体で動きの確認をしたことで、他の児童もより課題解決に合った活動ができた。
- 児童は自分の課題には気付いていたが、教師側が課題に合った場を多く用意することができなかった。場だけでなく、技能の向上に対する支援や声掛けバリエーションも増やす必要がある。

〈視点3〉

- 前時までに見本動画 (NHK for school「体育ノ介」) を見ることで、技のポイントを意識することができた。
- 前時で撮影した自分の技の動画を見返しながらか本時の課題を確認することで、課題意識を高め、美しい技にするためにはどのように改善すればよいか気付いている児童が多かった。
- 次の練習に生かすために、振り返りの場面だけでなく、練習段階でも動画を撮り、見返すことができるようにするとよい。
- より安全に取り組めるために、手を着く場所や見る位置に目印を付けたり、補助マットを設置したりするとよい。
- アドバイスの質を高めるために、励ます言葉とレベルアップする言葉をクラスで増やし、掲示できるとよい。

4 指導講評

〈さいたま市教育委員会 学校教育部 指導1課長 藤田 昌一 先生〉

- ・学び合い活動を充実させるためには、低学年では、「ナイス」「ドンマイ」や擬音語・擬態語などで伝えるとよい。また、中学年では、「できた」「できない」などを伝えることができればよい。そのために、マットに見て分かる目印を付けるなどの支援がある。高学年では、技能の向上に対するアドバイスができるようになるるとよい。それには、ICTを活用することは有効である。本時は中学年に関わらず、ICTを活用し、技に対して助言できている児童もいた。
- ・マット運動では、手のひらをつけることが大切であるため、動きの中で自然と身に付くようにパワーアップタイムや場の工夫を行うとよい。教師が繰り返し意識して指導や支援を行っていく必要がある。

〈さいたま市教育委員会 学校教育部 指導1課主任指導主事 大澤 諭 先生〉

- ・苦手意識をもつ児童はゴールのイメージをもたせるとよい。教師は児童の課題を把握しておく必要がある。課題解決のための場が設定されていたが、さらに個人の課題に合った場を設定できるとよい。
- ・「できる」「分かる」「関わる」授業ができており、さらに「認め合う」こともできるクラスであった。そのため、苦手意識をもつ児童は「失敗が怖い」という心理的躓きがなく、技能面に集中することができていた。また、マット運動が得意な児童は、演示をしたり、助言した友達ができるようになったことを共に喜んだり、友達との関わりを楽しんでいる授業になっていた。
- ・教師の人権意識、人権理解が非常に大切である。教師は広い視野をもち、声掛けを行う必要がある。友達の助言や励ましにより「技ができるようになった。」と皆の前で発表できたことは、これまでの指導の表れである。
- ・本時の評価規準が「思考・判断・表現」であるため、体育ノートでの振り返りには、自分の課題に対して何がどこまでできるようになったかを書かせるるとよい。

〈さいたま市教育委員会 生涯学習部 人権教育推進室主任指導主事 磯部 繁征 先生〉

- ・得意不得意がある中で、人権的視点をもつことができていた。挨拶一つとっても、子どもたちの表情、視線で今までの取組が伝わってきた。声を掛け合って協力して準備ができていた。それに対して、すぐに教師が称賛していた。このようによい協力的な活動ができていた時に教師が繰り返し褒めることで意欲が高まり、さらにより活動につながっていた。
- ・運動が苦手な子に対して、必ず寄り添う児童がいた。振り返りで「技ができるようになった。」と発表した際、寄り添っていた子が頷いていた。このような児童の姿も、広い視野で教師は全体に広められるとよい。クラスの中で支え合う関係が授業の様々な場面で見られた。
- ・相手を認める言葉が多く出ていたが、それらを掲示物で可視化すると、さらにクラスに広がっていく。また、「君のアドバイスのおかげで」「君がいたから」という存在感を確かめ合える声掛けが意図的にできるとよい。

⑥ 低学年ブロックの実践

単元名 「なかまをすくえ ジングルたんけんたい！」
(器械・器具を使つての運動遊び／跳び箱を使った運動遊び)

1. 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び（伝え合い）の工夫

- ・跳び終わった後、見ていた友達が擬音語や擬態語を使ってよい動きやアドバイスを伝えることで、よい動きを気付けたり、次の活動に生かしたりすることができるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①撮影タイムの実施・振り返りの工夫

- ・仲間と一緒に活動することのよさを実感するとともに、撮影タイム等において、友達の動きのよいところや遊び方の工夫を褒める活動を取り入れることで、自己肯定感を高めていく。また、活動の様子を動画に撮り溜めていくことで、自身の技能の向上を実感することができるようにする。

②単元を通した動物へんしんタイムの実施

- ・動物になりきり、体を支持してのうさぎ跳びやステージ跳び上がりなどに取り組むことで、しっかりと着手をすることや腰を上げる感覚などの技能を身に付けられるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

〈手立て〉①授業内掲示

- ・手本となる動きの写真を掲示したり、児童が見付けたポイントを書き溜めて掲示したりすることで、動きのポイントを意識するとともに、遊びの中で正しい技能を身に付けることができるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい

跳び箱を使った遊び方を工夫するとともに、友達の動きのよかったところやアドバイスを伝えることができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1. 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○素早く集合し、気持ちよく学習が開始できるようにする。 ○帽子、シャツ、靴、元気の確認を行う。	導入 1 2分
2. 準備運動を行う。	○手首や足首、首など、負担がかかる部分を中心に行う。 ○安全に、かつ、てきぱきと行うことができるようにする。	(3分)
3. 場の準備を行う。	○みんなで声を掛け合い、安全に準備に取り組むことができるようにする。	(4分)
4. 「動物へんしんタイム」を行う。	○意識するポイントを明確にし、てきぱき取り組むことができるようにする。	(5分)
視点2手だて②	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【動物へんしんタイムの内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラビットジャンプ(うさぎ跳び) ・モンキージャンプ(ステージ跳び上がり) ・イルカジャンプ(腰上げ) ・カンガルージャンプ(平均台) </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>【上手なへんしんポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手で体を支えながら移動 ・両腕とつま先を体で支えながら移動 ・腰を高く上げる(つま先は下に向ける) </div>	

 <p>【イルカジャンプ】 腰を高く上げる感覚づくり</p> <p>【ラビットジャンプ】 両手を遠くに着く感覚づくり</p>	<p>★教師が率先して、「へんしんポイント」を基にアドバイスや励ましの言葉掛けをすることで、児童の自尊感情を高められるようにする。</p> <p>【カンガルージャンプ】 両手で体を支える感覚づくり</p> <p>【モンキージャンプ】 両足踏み切りの感覚づくり</p>	
<p>5. 本時のめあての確認をする。</p> <p>視点3手だて①</p> 	<p>めあて こしを上げてとびのり、工夫してとび下りよう～友だちのよいところを見つけよう～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題掲示板を使い、「跳び乗り・下り」のポイントをチェックする。(前時の確認) ○前時の「腰を上げて跳び乗る」ことも大切にすることを押さえる。 ○「安全な着地」でできる遊びの工夫であることを押さえる。(遊びの工夫の例：空中姿勢) ○遊び方をいくつか確認することで意欲をもって運動遊びに臨めるようにする。(姿勢、大きさ、高さ等) 	<p>展開 28分 (4分)</p>
<p>6. 跳び箱を使った運動遊びを行う。</p> <p>視点1手だて①</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○一緒の場にいる友達と声を掛け合い、励まし合いながら、楽しく活動できるようにする。 ★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いのよさや違いに気付くことができるようにする。 ○既にできている児童や苦手意識をもっている児童、双方の意欲を高めるためにも、アイテムを活用することで、めあてをより意識して跳び箱を使った運動遊びができるようにする。 <p>【使うアイテム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①カギ(着地) =ケンステップ内がジャングルへの門の設定。 ②ワニ(踏み切り) =触ったり踏んだりしてはいけない設定。 ③カギの番人 =両足で踏むと、ジャングルへの扉が開く設定。 	<p>(3分)</p>
<p>7. めあてに沿って課題に取り組んでいる児童を紹介し、遊び方の工夫を共有する。</p> <p>C: 両手を挙げて跳んだよ!</p> <p>C: 両手を叩いて跳んだよ!</p>	<p>○紹介する児童には「どのような工夫をしたのか」を、見ている児童には「○○さんの工夫はどこか」「どうやったらできるようになるか」などを尋ね、遊び方の工夫やポイントを共有する。</p> <p>★友達の動きを見ることで、お互いのよさや違いに気付くことができるようにする。</p>  <p>T: どんな跳び方をした?</p>	<p>(3分)</p>

<p>8. もう一度跳び箱を使った運動遊びを行う。</p> <p>9. 撮影タイム</p> <p>視点2手だて①</p>  	<p>○共有した遊び方の工夫を活かして、一緒の場にいる友達と励まし合いながら活動できるようにする。</p> <p>○タブレットでの撮影時は、自分の遊び方の工夫が見とりやすい場で撮影できるようにする。</p> <p>○友達の動きをタブレットで撮影するとともに、動きのよかったところを伝えることができるようにする。</p> <p>C: おしりが上がっていてよかったよ。</p> <p>C: ありがとう。</p> <p>C: ピタ、1・2、ゲット!!</p> <p>C: 上手に着地ができていたよ。</p>	<p>(14分)</p>
<p>10. 片付けをする。</p>	<p>○それぞれのペアで、今日の成果を称賛し、できた喜びを味わえるようにする。</p> <p>◆跳び箱を使った遊び方を工夫するとともに、友達のよい動きやアドバイスを伝えることができる。</p> <p>【思・判・表】(観察・体育カード・動画)</p> <p>○最後まで気持ちを切らさず、みんなで声を掛け合い、安全に片付けができるよう指示する。</p>	<p>(4分)</p>
<p>11. 今日の学習の振り返りを行う。</p>	<p>○どのような遊び方を工夫したのか学習カードに記入するよう声を掛ける。</p> <p>○遊び方の工夫をしていた友達、友達の動きのよかったところやアドバイスを伝えていた友達の発表を行うようにする。</p> <p>★友達のよい動きや上手なアドバイスを発表し合うことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めることができるようにする。</p>  <p>C: 高くジャンプすると、いっぱい手が叩けました。</p> <p>C: 手を回して跳んでいたの、真似したいです。</p>	<p>整理 5分</p>
<p>12. 整理運動、挨拶</p>	<p>○授業前と比べ、体の部位に違和感があったり痛みが出ていたりしないかを確認できるようにする。</p> <p>○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。</p>	

3 本実践の成果と課題（成果○ 課題●）

〈視点1〉

- 擬音語や擬態語を使い、動きのポイントやコツを共有することで、アドバイスや励ましの声掛けができるようになった。
- 動きだけでなく、動きのよかった点も一緒にコメントで撮ることで、自分の動きのよさや次の遊びへの意欲へつながっていた。

〈視点2〉

- 撮影タイムでは、動きに加え、友達を褒めるコメントまでを入れることで、友達に褒められる体験をし、達成感を味わうことができた。
- 「動物へんしんタイム」の遊びを通して、着手・着地・腰上げなどの感覚が身に付き、中学年に向けた跳び箱の基礎的、基本的技能を習得することができた。
- 撮った動画をはめ込み、地図を完成させることで、自分の技能の高まりに気付いたり、達成感を味わったりすることができた。
- 跳び箱遊びに夢中になり、意欲的に運動に取り組む反面、着手と着地が雑になってしまう場面があった。
- 撮った動画を活かす場面を設定するのが難しかった。

〈視点3〉

- 児童から出た擬音語や擬態語を共有することで、動きのポイントを理解したり、友達とアドバイスし合ったりすることができた。
- 跳び箱の置き方を写真で掲示することで、スムーズに用具の準備をすることができた。
- 手本の動きを教師が行っていたが、タブレットに参考動画を送り、それを視聴させてもよかった。
- 各学級で出たポイントを積み重ねて、学年全体で活用すれば、アドバイスや動きに対するポイントの言葉がさらに増えたのではないか。

4 指導講評（指導者：さいたま市教育委員会指導1課 主任指導主事 大澤 諭先生）

- ・苦手な児童も意欲的に学習に取り組んでいた。ジャングル探検隊と設定したことや、さまざまなアイテムを活用したことで、どの児童も楽しく活動に参加することができていた。さまざまな工夫により、「できた」という経験をさせることが大切である。
- ・助走前の踏み切りがとても上手だった。「ワニを踏まないようにする」という設定が効果的であった。この踏切が3・4年生の跳び箱運動につながっていく。1・2年生の段階では、活動に夢中に取り組む中で、自然と技能が身に付いていくことが望ましい。
- ・運動に夢中になる中で、技能を自然と身に付けていくためには、教師は意図をもって学習内容を設定していく必要がある。それを繰り返すことによって、技能を身に付けていく。
- ・自身の技能を高めるためにタブレットの活用ができていた。動画を撮り溜めることで、児童の評価をすることができ、さらに、できない児童への支援につなげることもできる。
- ・教師の称賛の多くが、「せえの」「いくよ」「いいよ」「だいじょうぶ」などの、子ども同士の活発な声掛けにつながっていた。また、「○○さん、いいね」など呼名しての称賛はとても有効である。
- ・着手時に手が丸まっている児童などへ助言するなど、技能面の声掛けもさらにしていくとよい。
- ・撮影タイムでは、時間で終了するのではなく、「最後のとおきの一回に取り組んでから集合しよう。」など、児童の意欲を大事にする声掛けをするとさらによい。

〈人権教育推進室 主任指導主事 磯部 繁征先生〉

- ・人権意識の向上がクラス全体の行動に現れるものである。今回の授業では、児童同士が協力し合う姿が見られ、学級全体での人権意識の向上が見られた。
- ・子どもの感情を解放する声掛けができていた。このような声掛けをすることで、子どもが達成感を味わうことができ、動きの向上につながっていた。
- ・自分の今の姿をつかみ、未来を感じることで、さらにやる気をもつことができる。そのためにICTの活用が有効である。今回の授業では、タブレットで動画撮影をし、有効的に活用することができていた。また、撮影し合っている表情がとてもよかった。
- ・タブレットでお互いを撮影し、よかったところを伝え合うという人権教育に特化した時間があるのはとてもよかった。

⑦ 高学年ブロックの実践

単元名 「5の3跳び箱ホール～いつだって大丈夫」(跳び箱運動)

1 本単元で重点を置いた視点と手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

(手立て) ①学びを深めるための、対話的な学び(伝え合い)の工夫

- ・同じめあてをもった友達同士やグループで技を見合うことにより、技のポイントを見付けたり励まし合ったりできるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・パワーアップタイムでの動きがどのように主運動につながるかを伝え、主運動での感覚のイメージをよりつかむことができるようにする。
- ②段階的な課題の設定(南小スモールステップ)
 - ・児童の実態に応じた場を選択して取り組ませることで、できた喜び味わうことができるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

(手立て) ①ブロック学年で連携した授業づくりと実践

②ICT機器の活用、教材・教具の工夫、校内掲示

- ・いろいろな種類の場を用意することで、児童が踏み切りや腕支持、着地や高さ感覚などを十分に経験することができるようにする。

2 本時の授業実践

(1) ねらい かかえ込み跳びのポイントを理解して、技の感覚を身に付けている。【知識・技能】

(2) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○素早く集合し、気持ちよく学習が開始できるようにする。 ○帽子、シャツ、靴、元気の確認を行う。	導入 11分
2 準備運動を行う。	○手首や足首、首など、負担のかかる部分を中心に行う。 ○コンパスを行い、かかえ込み跳びの着手の支持感覚を養う。 ○足とじょうさぎ跳びを行い、かかえ込み跳びの基本的な感覚を養う。 ○手は下からふり出すことと、できるだけ手を遠くに着くこと、手より足が前に着くよう声を掛ける。 ○安全にかつてきばきと行わせる。	(3分)
3 場の準備を行う。 	○助走の距離や跳び箱を置く位置にずれがないよう、あらかじめテープで目印を作っておく。	(5分) (3分)
4 パワーアップタイムを行う。 視点2手だて①	○意識するポイント(本時は④とびのりを特に)を明確にし、てきばき取り組ませる。 ○同じ場を2つ用意することで、短時間で多くの運動量を確保する。	

<p>① マット3枚うさぎ跳び ② 跳び箱1段跳び越し ③ 1段→3段かかえ込み ④ とびのり</p> 	<p>意識するポイント</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① できるだけマットの奥に手を着く ② 腰を高く上げる ③ 膝を使ってピタッと着地 ④ 足と胸を近づけて</p> </div> <p>○曲を流し、班の活動時間の目安とさせる。 ★曲の最中に仲間と掛け声を入れたり、励ましの言葉を互いに掛け合ったりすることで、自尊感情を高め、学級の一体感や学級への所属感を味わわせる。 ○終わったら場を変形する。</p>	
<p>5 本時のめあてを確認する。</p> <p>6 個人で場を選択し、自分の課題を解決するための場を選び、練習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>視点2手だて②</p> </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて1 かかえ込み跳びの感覚をつかみ、かかえ込み跳びにチャレンジしよう。</p> </div> <p>○前回の動画を見て、自分の課題を明確にした状態で始めさせる。</p> <p>○前時の学習内容も引き続き意識し、技を美しくしていくことが重要であることを伝える。(前時学習内容：助走、着手)</p> <p>○一緒にいる友達と言葉を交わしながら技能を向上することができるようにする。</p> <p>○「腰が上がっているね。」や「軽々と跳んでいたよ。」などの声を掛け合っている児童を称賛する。</p> <p>○自身の課題に合わせて場を変えてもよいことを助言する。</p> <p>○ゴムひもや調整版、鈴やお手玉など課題解決に使えるような道具があれば教師に申し出てから使うことを指示する。</p> <p>○膝を素早くお腹(胸の方)に引き付けることを意識するよう声掛けをする。(頭を下げ、腰を高く上げることを意識)(肘を伸ばす)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>C: 腰が上がっていたよ。</p> </div>	<p>展開 28分 (4分)</p> <p>(5分)</p>
<p>場</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>① マット3枚うさぎ跳び ② 跳び箱1段跳び越し ③ 1段→3段かかえ込み ④ ステージへ跳び乗り×1 ⑤ 跳び箱4段(腰上げ) ⑥ 3段 教師補助 ⑦ 3段(横) ⑧ 4段(横) ⑨ 4段(縦)</p> </div>	<p>身に付けさせたい感覚</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 助走 着手 膝を曲げる 着地 ② 助走 着手 膝曲げ 着地 ③ 助走 着手 膝曲げ 着地 ④ 着手 膝曲げ ⑤ ~ ⑨ 着手 腰上げ 膝曲げ 着地</p> </div> <p>○あと一步の児童に対しては必要に応じて教師が補助をし、技の完成度を高める。</p> <p>○かかえ込み跳びを習得した児童は、技の完成度をより高めたり、①~④の場に戻り、屈伸跳びの感覚作りに励んだりするよう指</p>	<p>(3分)</p>

<p>7 めあての達成に近づいている児童を皆で見合う。</p> 	<p>示を出す。 ★教師が失敗例を提示し、成功例と比べられるようにする。 ○あらかじめ注目させる箇所を伝える。(膝と手に注目) ○児童なりの言葉を引き出し、コツを共有する。</p> <p>T: 足が引っかからないようにするためにはどうしたらよいか。</p> <p>C: 膝が胸に着くように意識する。 C: 腰から上げる</p> 	(12分)
<p>8 グループで見合いながら練習する。</p> <p>視点1手だて①</p> <p>視点3手だて②</p> <p>9 片付けをする。</p>	<p>めあて2 大きく、美しく、かかえ込み跳びができるようになろう。</p> <p>○習熟に応じて場を作り変えることも可とする。 ○ポイントを意識させ再度、技の完成度を高められるようにする。 ○活動前に確認した課題を再度共有してから始められるようにする。 ○前回より成長が見られた場合は撮影をして映像に残しておくようにさせる。 ○タブレットは班に1台用意し、使用できるようにする。 ★それぞれのグループ内で今日の成果を称賛させる。 ◆かかえ込み跳びのポイントを理解して、技の感覚を身に付けている。【知識・技能】</p>  <p>T: 手を広げよう。</p> <p>○最後まで集中を切らさず、皆で声を掛け合い、安全に片付けができるよう指示する。</p>	(12分)
<p>10 今日の振り返りを行う。</p> <p>11 整理運動、挨拶を行う。</p>	<p>○動きの高まりがみられた児童や、よい関わりができていた児童を称賛することで、活動の価値付けをする。 ○諦めずに努力していた友達や、技能の向上が見られた友達などを発表させる。 ★互いのよさを認め合い自尊心を高めさせる。 ○今日の活動内容について体育カードを用いて振り返られるようにする。 ○今日自分が見つけたコツやアドバイスされた言葉をメモさせ、次回の自分が意識すべきことや、次回への課題を確認できるようにする。</p> <p>○怪我がないか確認する。 ○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。</p>	整理 6分 (5分) (1分)

3 本実践の成果と課題（成果○ 課題●）

〈視点1〉

- 本時に必要な動きを教師が重点的に伝えていたことで、児童が自分の課題を理解し、練習の場を選ぶことができていた。また、児童同士で声を掛け合って場を決める姿も見られた。
- タブレットで撮影した動画を見ながら、児童同士で技のポイントを伝え合うことができていた。
- 段階的に課題を設定したことがよかった。技の難易度が上がるにつれ、どのようにすれば上達するかを児童が考えており、対話的な学びにつながった。
- 本時は第3時だったこともあり、アドバイスの言葉の種類に限りがあった。指導を積み重ねていくことで、児童同士の対話をより深いものにしたい。

〈視点2〉

- 準備運動や主運動を、本時に必要な動きのみに絞って行ったことで、児童が自分の課題を把握し、一つずつ自分の課題をクリアしていくことができた。
- 単元計画を細分化し、段階的に指導することができたため、一人ひとりの技能が高まった。
- 段階的な場の設定はよかったが、より多くのバリエーションがあるとよかった。できない子に合った場がどのようなものか、研修を重ねていきたい。

〈視点3〉

- タンバリンやゴム紐、鈴、お手玉など日々の授業に生かせる教具の活用について研修ができた。
- 限られた時間で指導の効果を上げるために、示範の動画を見せることで、よい動きとの比較をすることができた。
- タブレットで動画を撮りためていき視聴することで、上達が視覚的に分かり、達成感を味わうことができた。
- 撮りためた動画を授業の中で視聴する時間を作り、学習に生かしたい。
- 6年生の学習につなげるために、本時で使った資料や動画を生かせるとよい。

4 指導講評

〈指導者：さいたま市教育委員会 指導1課主任指導主事 大澤 諭 先生〉

- ・児童が協力して準備や片付けをしたり、友達の成功をたたえ合ったりするよい関係性ができていた。また認め合い、学び合う力がついていた。
- ・跳び箱は技を使って障害物を跳び越す競技である。課題解決のために場を行ったり来たりして技能を高めることが大切であるので、自分たちで場を作り変えられると更によかった。
- ・高学年では、特に回転系の安全な補助の行い方を指導していくとよい。跳び箱が得意な児童はより高い跳び箱に挑戦させ、着地を確実にする指導を行うとよい。苦手な児童は自分に合ったペースで学習させてあげるとよい。身長や技能に合わせて高さを選んであげることも有効である。
- ・1時間の中で繰り返し系と回転系を行うときは、安全上、繰り返し系が先でその後回転系を行うことが大切である。また、かかえこみ跳びの感覚としては、腰を高く上げるよりも手を突き放して繰り返すことが大切である。
手を突き放す感覚を養うためには、①腕立てジャンプ②足を後ろに投げ出すという2点を意識すると、よりスムーズにできるようになる。

〈指導者：さいたま市教育委員会 人権教育推進室 主任指導主事 磯部 繁征 先生〉

- ・やる気・満足感を高める工夫が多く見られた。場の準備や音楽を流しながらのパワーアップタイムで、多くの児童が見通しをもって行動することができた。また、教師からの励ましの言葉や学習の進め方の声掛けがあることにより児童は自己肯定感を高めることができた。
- ・教師は、児童に技のポイントを聞いたときにその都度褒めていた。教師からの継続した肯定的な声掛けで、児童の表情はとてもよいものに変化している様子が見られた。
- ・教師が児童を褒めることで感謝の気持ちが芽生える。授業の中で拍手が自然とわき上がることや「あと少し」と声掛けを児童同士が自発的にできることは大変素晴らしかった。

3. 研究のまとめ

研究主題	「学び合いを通して、生き生きと運動する児童の育成」
副題	できる・わかる・認め合う体育科の授業を通して

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権教育 主体的対話的で深い学び

- できる ・教員が大いに褒めたり、一人ひとりに寄り添った指導や支援をしたりすることで、子どもの意欲や自己肯定感を高めることができた。
- わかる ・学習の際にオノマトペを活用することで、動きのポイントを理解し、よい動きを友達に伝えたりアドバイスをしたりする際に的確に表現できるようになってきた。
- 認め合う ・グループやペアで教え合ったり、アドバイスし合ったりするなどの関わり合いの場面を設定することで、温かい雰囲気醸成し、一緒に学習するよさを実感できるようになってきた。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権教育 体力向上

- できる ・主運動につながる動きを意識した、誰にでもできるパワーアップタイムを設定したことで、主運動の技能の高まりにつながり、力がついた実感を味わわせることができた。
- わかる ・「南小スモールステップ」を作成し、段階的な指導をすることで、自分の伸びを実感するとともに、次のめあての見通しをもつことができるようになってきた。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権教育 体力向上

- できる ・掲示資料などを活用したオリエンテーションの充実により、用具の準備・片付けの時間が短縮され、運動量の確保につなげることができた。
- わかる ・タブレット端末を活用し、動画を撮影したり視聴したりすることで、よい動きを理解するとともに、自分や友達の動きを確認することができた。
- ・技の系統性を整理することで当該学年でのポイントを絞って指導にあたることができた。
- 認め合う ・教師が課題提示を工夫することで、児童が授業の流れを理解し、振り返りに生かすことができた。また、学年内やブロック学年で取り組む内容を共有し、系統性を意識した指導につなげることができた。

研究を進めるにあたり、ご指導いただきましたさいたま市教育委員会の指導者の皆様に感謝を申し上げますとともに、今後ともご指導を賜りますようお願い申し上げます。

《 ご指導いただいた先生 》

- | | | |
|---------------------|--------|----------|
| ① 体育科：学校教育部指導1課 | 課長 | 藤田 昌一 先生 |
| | 主任指導主事 | 大澤 諭 先生 |
| ② 人権教育：生涯学習部人権教育推進室 | 室長 | 釜 浩美 先生 |
| | 主任指導主事 | 磯部 繁征 先生 |
| | 主査 | 駒宮 寿夫 先生 |
| | 主査 | 井山 直之 先生 |

研究に携わった職員

(令和5年度)

校長 小野 圭司 教頭 佐々木 良枝 主幹教諭 伊藤 盛也

1年生
小野 玲美 山田 怜奈 池田 君代 山田 桂子 石川 理和子

2年生
遠藤 和代 塚原 乃愛 吉澤 真紀 篠原 貴仁

3年生
日高 大介 佐藤 藍子 大塚 那月 松原 真優

4年生
原 秀樹 木村 珠理 杉浦 奈々 中村 剛志 小椋 東

5年生
辻 建 渡部 徳人 足立 蘭

6年生
川相 尚実 高橋 彩佳 杉田 義典 大隈 洋子

スマイル学級
本山 仁美 佐々木 優花 三輪 千雪

本部
富士 彩織 永堀 順子 佐藤 順子 野間 瑞乃 篠原 瑠璃子 渡部 秀代
中尾 恵 会田 理紗 瀬賀 美子 柳瀬 夏美 関根 愛 大熊 祥子
栗原 登茂子 玉井 恵子 江口 久美 東 紗恵子 高橋 京子 伊藤 登志子
小林 朋子 小野田 直子 北・江ノ・カワミ・ホノ 梶谷 奈生 森田 洋子
大沢 真由美 小野 純子 谷後 美由希 草野 友香 石井 由佳
山中 和年 秋澤 芳則 加藤 清孝 五十嵐 智美 青野 可愛 金井 裕子

(令和4年度)

教頭 菅野 剛史

藤田 結華 小笠原 千尋 奈良 佑紀 高橋 彰 遠藤 孝将 桐越 謙志朗
加藤 譜也 古川 智絵 岡部 さゆり 糸田 麻希子 山下 友紀 萩原 哲
和井田 千寛 武井 里恵 佐々木 真理子 佐藤 希 久保 絵美 内田 淳子
中尾 美恵

(令和3年度)

蓮見 隆代 緒方 愛 小坂部 有恒 岡崎 亨輔 荒川 魁 高瀬 晶
貫井 円 キャサリン・ハモニン・カミア 川窪 梨絵 亀ヶ谷 光 大竹 香澄
内田 晴香

あとがき

本校は3年間にわたり、体育科を通した人権教育の研究に取り組んでまいりました。今後もこれまでの実践を振り返りながら、お互いのよさや違いを認め合い、共に学び合う児童の育成を目指して工夫・改善をしてまいります。

結びに、これまで本研究を進めるにあたり、ご指導、ご支援いただきました指導者の方々をはじめとして、多くの関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます。

教頭 佐々木良枝

付記：令和4年度 確認事項

(1) 授業環境について

- ① 体育部作成の「南小体育の約束」について
→指導のベース、ルールとして活用するもの。単元や場、展開、手立てに応じて活用する。
(年度当初に指導をするが、毎単元毎時間使わなければいけないものではない。)
- ② 体育館の授業に使う掲示物について
→その時の体育館使用学年で話し合い、授業者(学年)が必要に応じて作成・活用する。
(研修として統一して作成するというのではなく、必要に応じて作成・活用するもの。)
- ③ タブレットの持ち帰りについて
→勝手に持ち帰らせない。授業等で指示を出し、必要な場面で持ち帰りを許可する。

(2) 人権教育推進室から

- ・人権教育を進めるためには、教科の目標の達成が大前提であるため、教科の研究を十分に行い、それを通して結果として人権意識が高まっていく。
- ・研究を進める上で、以下の3つに留意する → 自己肯定感が高まる
 - ① 先生の人権意識を高める = 子どもが「わかった、できた!」と思えるように子どもと寄り添うこと
 - ② 学校の環境づくり = 子どもの作った作品や掲示物、標語などが校内にあふれていること
 - ③ 授業づくり = 上記①の気持ちを持ち、一人もこぼさないつもりの授業づくりと手立て

(3) 授業研究会のもちかたについて

→校内では指導者から提示される協議のポイントに沿って、全体で協議を行う。

- ・指導者のポイントについては体育と人権教育の指導者それぞれから事前に伺って提示。
- ・参観シートと指導者のポイントについて整合性が取れるように、事前に打ち合わせを行う。
- ・参観シートについては、3項目を書くようにする。

- (例) ①授業者の見てほしい・意見がほしい部分
②指導者から提示される協議のポイント
③その他(意見や感想等)

※①と②の2項目は、授業者の見てほしい部分+指導者からの協議のポイントを組み合わせまとめて示す。

4. 資料編

- ① 南浦和小学校 器械運動系統表
- ② 体育カード表紙
- ③ 南小スモールステップカード(跳び箱運動)
- ④ 南小スモールステップカード(マット運動)
- ⑤ 体育研修指導案もと
- ⑥ R3 中学年 体育カード (4年跳び箱運動)
- ⑦ R4 高学年 体育カード (6年跳び箱運動)
- ⑧ R4 中学年 体育カード (4年跳び箱運動)
- ⑨ R4 低学年 体育カード (2年跳び箱遊び)
- ⑩ R5 中学年 体育カード (3年マット運動)

「資料編」の内容につきましては、
本校ホームページから word または excel のデータの状態で
ダウンロードすることができます。
各校の児童の実態等に合わせてご活用いただければ幸いです。

資料のダウンロードについては、
以下の QR コードを読み取り、本校 HP
「研修」のページにてご確認ください。





資料① 南浦和小学校 器械運動系(マット・跳び箱)系統表

■知識及び技能

項目	系	技群	グループ	低学年	中学年	高学年	パワーアップタイム 技例
				運動遊び	基本的な技(発展技)	発展技(さらなる発展技)	
マット運動	回転系	接転技	前転	ゆりかご 前転がり 後転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸太転がり	3年 前転 3年 開脚前転 4年 補助倒立前転	5年 補助倒立前転 倒立前転	・ゆりかご ・ブリッジ ・前転がり・後転がり ・だるま転がり ・丸太転がり
			後転	かえるの逆立ち・足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	3年 後転 3年 開脚後転	6年 伸膝後転	
		ほん転技	倒立回転	背支持倒立(首倒立) 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち・足打ち うさぎ跳び 支持での川跳び	3年 腕立て横跳び越し 3年 川跳び 4年 補助倒立ブリッジ 4年 側方倒立回転	5年 倒立ブリッジ 6年 ロンダート	・カエルの足うち・逆ブリッジ ・うさぎ跳び・えんぴつコロコロ ・かえる倒立・動物歩き (くま あざらし くも しゃくとりむし等)
			跳ね起き	うさぎ跳び 支持での川跳び 肋骨	4年 首はね起き	6年 頭はね起き	
技巧系	平均立技	倒立回転		3年 壁登り逆立ち 4年 壁倒立 頭倒立	5年 補助倒立	・背支持倒立(首倒立) ・壁上り逆立ち ・支持での川跳び	
跳び箱運動	切り返し系	切返跳び	切返跳び	ゆりかご 馬跳び うさぎ跳び かえるの逆立ち・足打ち 支持でのまたぎ乗り・下り 支持で跳び乗り・下り 跳び下り 踏み越し跳び くの字腰上げ 壁上り逆立ち	3年 開脚跳び 4年 大きな開脚跳び	5年 かかえこみ跳び	・ぐいぐいばし ・あざらし歩き ・かえるとび ・うさぎとび
			回転系	回転跳び	3年 台上前転 4年 大きな台上前転	6年 伸膝台上前転	
			4年 首はね跳び	6年 頭はね跳び			

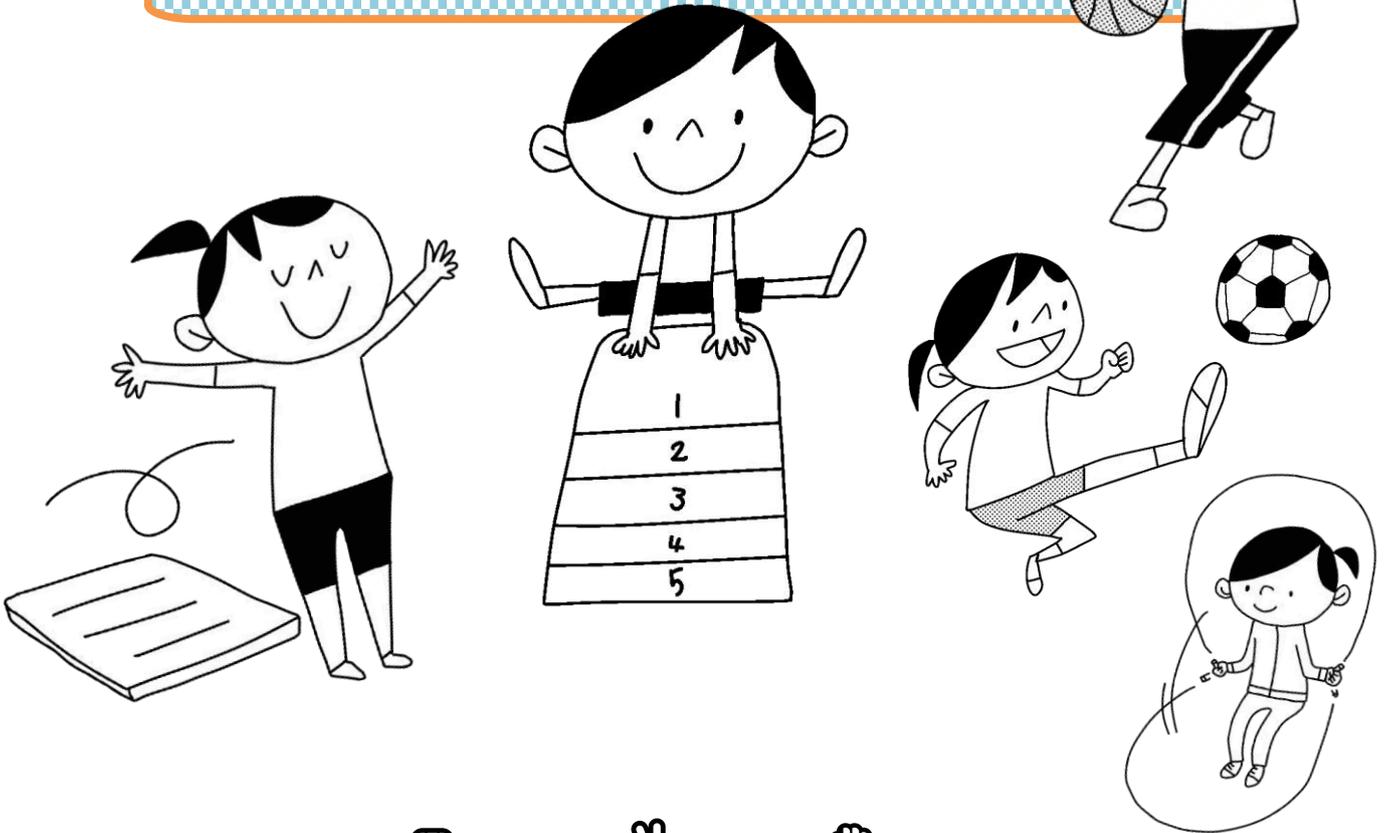
■思考力、判断力、表現力等

器械運動系	器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。	自己の能力に適した課題を見つけ、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。	自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。
-------	--	--	---

■学びに向かう力、人間性等

器械運動系	・運動遊びに進んで取り組む ・順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動する ・場や器械、器具の安全に気を付ける	・運動に進んで取り組む ・きまりを守り誰とでも仲良く運動をする ・友達の考えを認める ・場や器械、器具の安全に気を付ける	・運動に積極的に取り組む ・約束を守り助け合って運動をする ・仲間の考えや取組を認める ・場や器械、器具の安全に気を配る
-------	---	---	---

たいいく 体育カード



☆集合の合図 しゅうごう あいす

...整列 せいれつ

...2列 れつ

...ばらばら (先生の周り) せんせい まわ

☆合図 あいす ①トン=立つ・始め たつ はじめ ②トントン...座る・止め すわ やめ ③トントントン...集合 しゅうごう
 (ピッ) (ピッピッ) (ピー)

☆授業準備 じゅぎょうじゅんび

1. 教室で持ち物の確認 きょうしつ もの かくにん
2. 整列、出発 せいれつ しゅつぱつ
3. 場の準備 ば じゅんび
4. 確認「ぼうし」「シャツ」「くつ」「元気！」 かくにん げんき

すばやく!安全に!
協力しよう!

よしっ!



ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

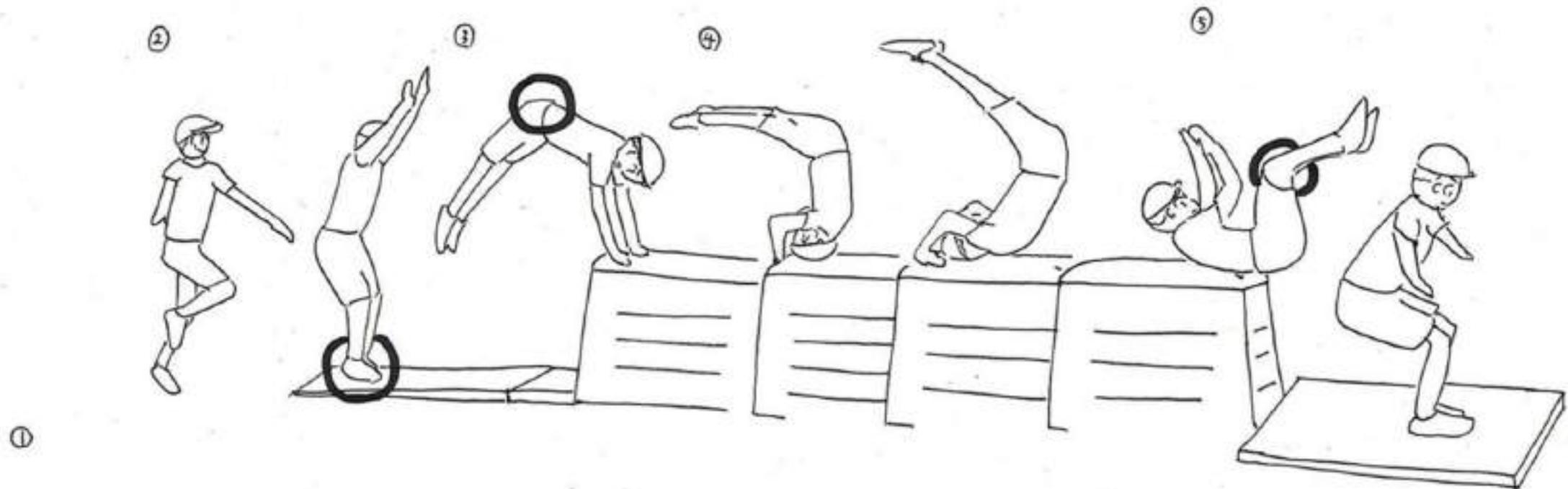
かかえ込み跳び

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか参考にしよう】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
かかえ込み跳び① (形の確認)	重ねたマットの上に両足を揃えて乗っている。	大きなうさぎ跳び マット5枚 ふみ切り板	膝を閉じたまま、両足を揃えて乗ろう。
かかえ込み跳び② (恐怖感を失くす)	ステージの上に両足を揃えて乗っている。	ステージで腰上げ ステージ ロイター板	膝を閉じたまま、両足を揃えて乗ろう。
かかえ込み跳び③ (感覚つかみ)	跳び箱4段の上に両足を揃えて乗っている。	4段跳び箱(横)	膝を胸につけるように跳ぼう。
かかえ込み跳び④ (本番)	跳び箱4段のかかえ込み跳びをしている。	4段跳び箱(横)	跳び箱を「グン」と強く下に押そう。
かかえ込み跳び⑤ (さらに自信をもって)	跳び箱5段のかかえ込み跳びをしている。	4段跳び箱(縦)	跳び箱をさらに「グン」と強く下に押そう。
かかえ込み跳び⑥ (綺麗さを意識)	視線を前にして、安定して着地をしている。	ケンステップ 5段跳び箱(縦)	目線を意識して、「ふわっ」とした着地をしよう。



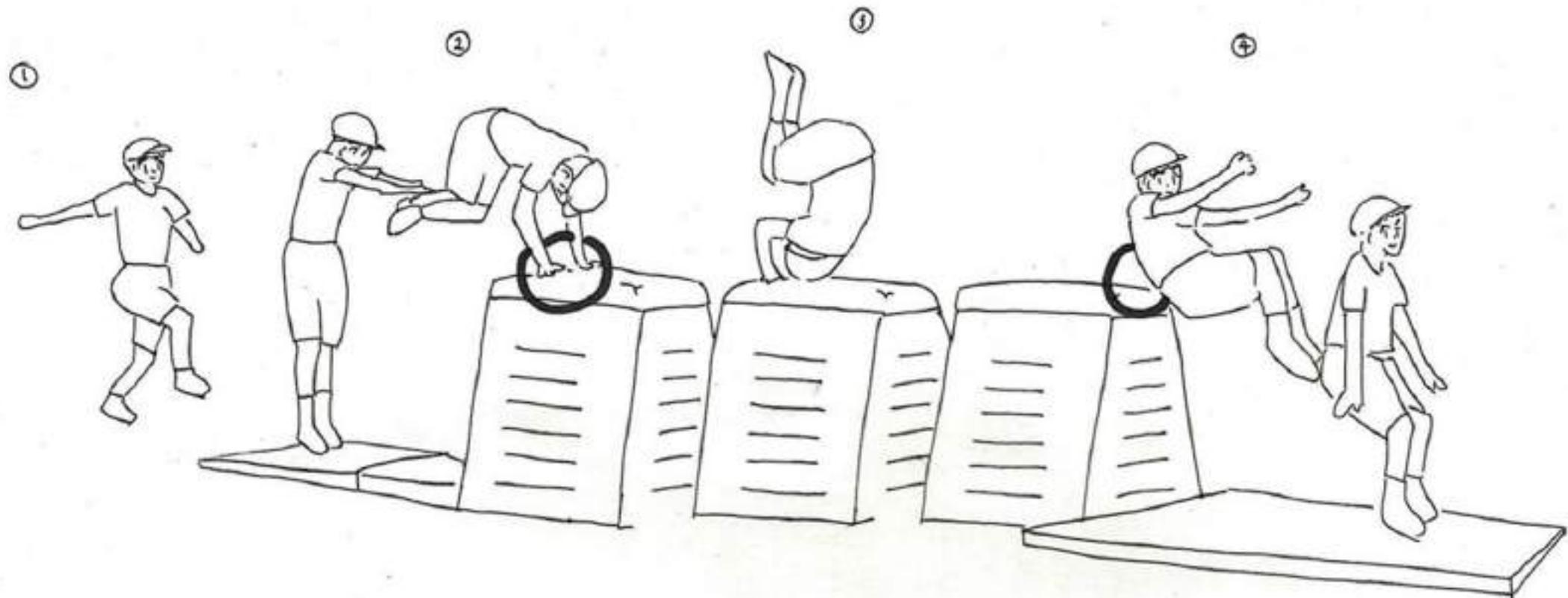
伸膝台上前転

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選ばよいか参考にしよう】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
伸膝台上前転① (前転の感覚づくり)	マットが5枚重なった場で、後頭部を着き、膝を伸ばして前転をしている。	マット5枚積み重ね 細いマット	両手をそろえて着こう。 おへそをみて回ろう。
伸膝台上前転② (着地の感覚づくり)	跳び箱の上に背中を着き、脚を振り上げ、膝を伸ばして振り下ろし、膝を曲げて着地をしている。	跳び箱5～6段	天井が見えたらひざを曲げよう。 柔らかく着地しよう。
伸膝台上前転③ (着手の感覚づくり) + (腰角の意識)	調節板を1～3枚を入れて、下の絵の③の形を意識する。腰角が90°を超えている。	調節板 スプリングありのロイター板	遠くから踏み切って腰の角度を大きくしよう。 手で体をしっかりと支える感覚をつかもう。
伸膝台上前転④ (助走から着地までの流れ)	助走から着地までの一連の流れで台上前転をしている。	跳び箱2台の間にマット2枚 マットレール	踏み切ったら膝を伸ばそう。 つま先まで伸ばそう。
伸膝台上前転⑤ (完成)	膝を伸ばして台上前転を行い、一步も動かずに着地している。	跳び箱5～6段	足の裏を意識して着地しよう。 ピタッと着地しよう。



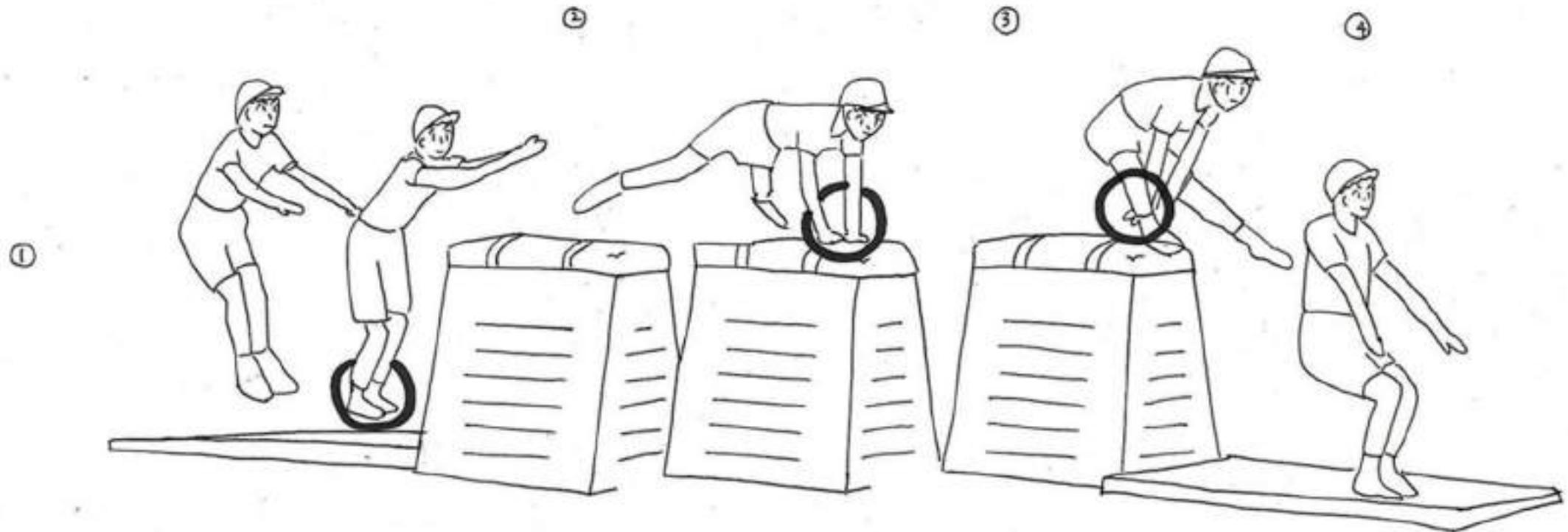
首はね跳び

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選べばよいか】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
はね跳びの感覚づくり①	エバーマットに背中（下半分）が着かずに前転ブリッジができています。 肩までは着いてよい。	ステージからエバーマッ トに前転する。	怖がらないで。楽しいよ。
はね跳びの感覚づくり②	積み重なったマットに背中が着かずに前転ブリッジで回れている。 後頭部を着いて回転し、着地の際に、背中がつかないようにブリッジをしている。	マット5枚 頭をついてブリッジ	できるだけ背中を反らそう。
首はね跳び①	跳び箱の手前に手が着いている。 後頭部を着いてマットに背中（肩より下）を着けずに跳ねている。	ポートボール台からスタ ートし、跳び箱に手をつい て首はね跳びし、背中が着 かないように跳ねる。	天井が見えたら、手で押し出そう。
首はね跳び②	後頭部から首にかけて跳び箱に着いて回っている。（背中下半分はつかない）	跳び箱2台の間にマット 2枚。マットレール	遠くから踏み切って。腰の角度を大きくしよう。
首はね跳び③ （着地）	一歩も動かずに着地をしている。	跳び箱5～6段	膝を柔らかくして着地しよう。



大きな開脚跳び

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
支持でまたぎ乗り またぎ下り (両手支持の感覚)	両手を着いて跳び箱の上にまたぎ乗り、両手で突き放して降りている。	脚開きアザラシ 4段跳び箱（縦）	着手した手を「バン」と強く押そう。
開脚跳び① (安定着地)	両足で、膝を曲げてやわらかく着地している。	跳び乗り・降り マット 4段跳び箱（縦）	目線を上げて、「ふわっ」と着地をしよう。
開脚跳び② (両足ふみ切り)	両足を揃えてふみ切り、跳び箱を跳んでいる。	踏み切り板 両足の足型 4段跳び箱（縦）	ふみ切りを「ピタッ」と両足で揃えて行おう。
大きな開脚跳び① (両足ふみ切り強、着手位置)	両足を揃えて強くふみ切り、遠くに手を着いて跳んでいる。	大きなうさぎ跳び ふみ切り調整板 両手の手型	ふみ切りを「ドン」と強くし、遠くの方へ手を着こう。
大きな開脚跳び⑤ (腰の位置)	着手時に腰を高く上げて跳んでいる。	ステージで腰上げ ロイター板 ふみ切り調整板 5段跳び箱（縦）	跳び箱を「グン」と強く下に押そう。
大きな開脚跳び⑥ (空中姿勢が水平)	腰を高く上げたときに、空中で体を真っ直ぐにしている。	ロイター板 ふみ切り調整板 5段跳び箱（縦）	腰を高くしたまま、空中で「ピーン」と体を真っ直ぐに伸ばそう。



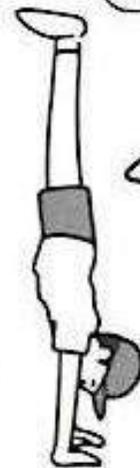
倒立前転

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選べばよいか参考にしよう！！】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
倒立前転①	肋木などに足をかけて、5秒間姿勢を保っている。	壁のぼり倒立 肋木	目を開けて手をパーにしよう。 壁に手を近づけよう。
倒立前転②	壁に向かって壁倒立をして、5秒間姿勢を保っている。	壁倒立 肋木	片足ずつ、大きく振り上げよう。 マットを見よう。
倒立前転③	頭をマットにつけて足を支えてもらい、のびした状態から体を丸めて転がっている。	補助頭倒立	転がる時は、あごを胸につけよう。
倒立前転④	肋木などに足をかけ、ひじを曲げて前転をしている。	壁のぼり倒立や頭倒立から前転	ゆっくり回ろう。
倒立前転⑤	足をのびして手の真上までふり上げている。 支えてもらいながら、体を丸めて転がっている。	補助倒立前転	ダンゴムシのように丸まろう。 補助の人は、足が来るのを待って支えよう。
倒立前転⑥	前にたおれながらひじを曲げ、手と手の間に頭を入れている。 あごを引き、背中を丸め、足をむねに引きつけている。		真正面を見て起き上がろう。 ひざをそろえよう。

マットを見ながら足を振り上げて、倒立になる



前に倒れながら腰を曲げ、前転に入る



ポイント

腰と膝を早く曲げすぎないように気を付け、後頭部から背中に順次転がり、滑らかに前転する。

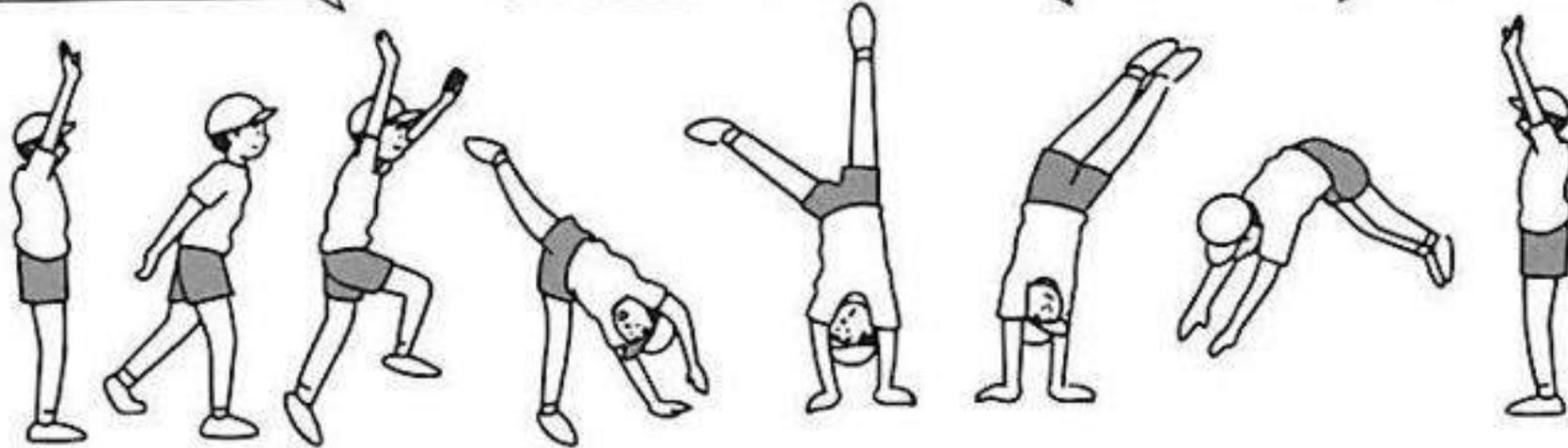
ロンダート

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選べばよいか参考にしよう！！】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
ロンダート①	横向きで両手を高く上げ、勢いよく踏み込めている	側方倒立回転	足を片方ずつ上げてみよう。 手をついたところを見てみよう。
ロンダート②	縦向きで両手を高く上げ、勢いよく踏み込めている	側方倒立回転	手をつくとき、両手が近づくようにしてみよう。 空中で足をそろえてみよう。
ロンダート③	両足をそろえ、両手でつきはなせている	大きくホップして足の開きを少しずつ狭くして立つ	肩ごとマットを押ししてみよう。
ロンダート④	後ろ（元いたほう）向きになり、両足で着地している	マットを3枚重ねた段差を利用してロンダート	重ねたマットを越えてみよう。
ロンダート⑤	両足をそろえて、着地の後静止している	両足を揃えて両足で着地	両足を揃えてピタッと止まってみよう。

助走からホップして、勢いをつける。

側方倒立回転の姿勢から、足が高く上がったなら両足をそろえる。

両足を振り下ろして後ろ向きで立ち上がる。



ポイント

- ・ 振り上げた足をまっすぐに伸ばす
- ・ 手を着きはなして足をそろえて立つ

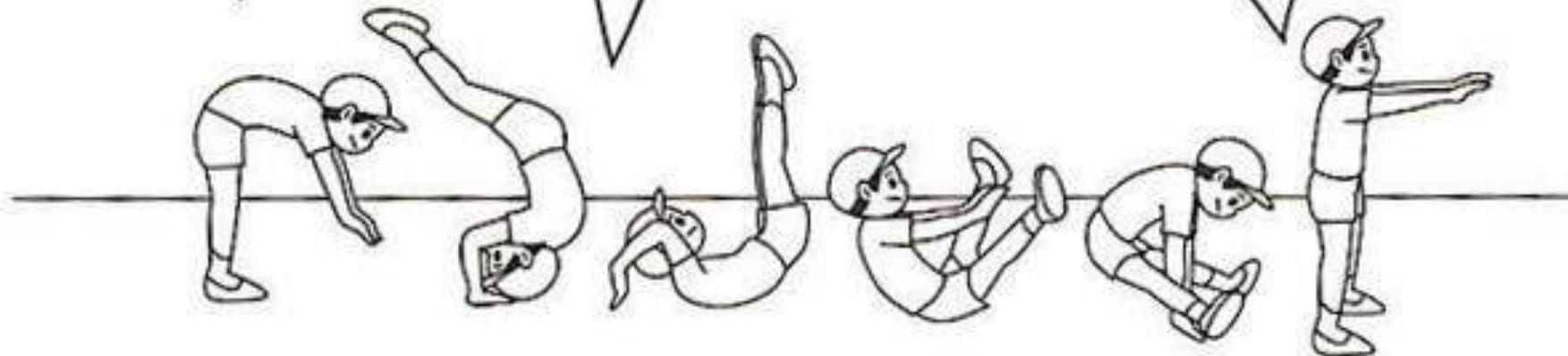
開脚前転

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
前転①	腰を上げて、体を丸めて後頭部→肩→背中→腰の順でマットに接触して回転している。	ゆりかごをする。 2段重ねたマット	しゃがむより少し高い姿勢からスタートしよう お尻を上げて、マットを蹴って回り始めよう 手は横一直線につこう お腹を見ながら回ろう
前転②	手を前に出してしゃがみ立ちになっている。	坂を作る。 踏切板を入れる	素早くかかとを引き寄せよう 足の裏で着地しよう 後ろに倒れないように手を前に出そう ひざを伸ばして手を着かずに立ち上がろう
開脚前転①	手を遠くについて、足で強くけり、足と胸を離しながら回転している。	足を伸ばした大きな ゆりかごをする カエルの足打ち	しゃがむより少し高い姿勢からスタートしよう マットを蹴って回り始めよう 手と手の間に素早く頭を入れよう ぎりぎりまで足を開かないようにしよう
開脚前転②	足を開き、両手でマットを押して開脚立ちをしている。	足の着地位置に 手を近づける	大きく前転をして勢いをつけよう お腹を見ながらまたの近くに手を着こう ついた手を見ながら起き上がろう

手を遠くに着き、
足で強くける

足とむねをはなす

足を開き、両手でマットを
押して開きやく立ちになる



開脚後転

項目	クリア基準 【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか】	練習方法や練習道具	教師の声かけ例（アドバイス例）
後転①	両手と頭で三角形を作り、遠くにお尻を着いて回転している。	紅白玉等で目印 壁を強くけり、床を滑る	手は耳の横に準備して回ろう お尻をかかとかから離して下そう 体を丸めたまま勢いよく転がろう
後転②	体を丸めて回転し、手と頭で体を支え、足を上げて両足で着地してしゃがみ立ちになっている。	坂を作る。 踏切板を入れる	首に力を入れて体を丸めよう 足が頭の上を通り越すようにしよう 指の先から手のひらをつけよう 両手でマットを押して起き上がろう
開脚後転①	遠くにお尻を着いて回転し、体を丸めて勢いをつけている。	坂を作る。 踏切板を入れる	お腹を見ながら回ろう
開脚後転②	両手でマットを押して、開脚立ちになっている。	細マット 重ねマット	指の先から手のひらをつけよう つま先からマットに足をつけよう 一気にマットを押して、手に近いところに足を着こう 両手でマットを押して立とう



体育科(人権教育)学習指導案①

研究主題	「学び合いを通して、生き生きと運動する児童の育成」
副題	できる・わかる・認め合う体育科の授業を通して



教科等・单元名	体育「单元名」 器械運動（跳び箱運動）
実施日時	令和 年 月 日(月) 第 校時
授業場所	体育館
授業者	年 組 氏名 名前 教諭

※ 協議会 15:30 — 16:50

さいたま市立南浦和小学校

題字:MS 明朝 14pt

第 学 年 組 体育科学習指導案 例 ver. 4

令和 年 月 日 ()
第 校 時 場 所 体 育 館
児 童 数 名
授 業 者 苗 字 名 前

項目:MS 明朝 10.5pt 太字

本文:MS 明朝 10.5pt

1 単元名 単元名 (跳び箱運動)

2 単元における運動の特性

枠内本文:MS 明朝 10.5pt

枠タイトル:HGP ゴシック M 10.5pt

一般的特性	児童から見た特性
<ul style="list-style-type: none"> 体の回転や倒立など、日常生活では通常行われなない動きを含んだ運動である。 「できる」「できない」がはっきりした運動である。 基本的な支持跳び越し技 (切り返し系、回転系) に取り組み、それぞれの系について自己の能力に適した技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○技が成功したときや高い段をとべたとき、できるようになってみんなに認められたとき、新しい技に挑戦するときに意欲が高まる運動である。 ●失敗したときや、けがをしたとき、怖いと感じたとき、なかなかうまくならない (上達を感じられない) ときに、意欲が低下する運動である。

3 児童の実態

児童の運動に対する実態・現状を記載してください。

特性はこのまま同じ内容でもかまいません。(自分で内容作成も OK)

(1) 知識及び技能

『南小体育の約束』をもとに、集団行動の行い方の指導などを通して、体育科学習を進めていく上でのきまりを意識して行動することができるようにしている。児童は 年生の時に、「 」に取り組んだ。その時には踏み越し跳び、支持でまたぎ乗り・下り等を行った。また、遊びの中で、開脚跳びに挑戦する児童もいた。跳び箱についての意識アンケートでは、「跳び箱を使った運動遊びが好き」と答える児童が %いると分かった。しかし、アンケートを見ると、「できない」「苦手」と答える児童もいた。その理由は、「落ちるのが怖い」「高さが怖い」「跳べない」「どうすれば跳べるのか、跳び方が分からない」などだった。

(2) 思考力、判断力、表現力等

児童は運動遊びやボール遊び等を通して、お互いに見合ってアドバイスをし合ったり、動きのポイントを見つけたりする活動を行ってきた。 年生の「 」では、技のポイントを「楽しく遊ぶ工夫」と位置付けて、よい動きの児童を紹介してそのポイントを見つけさせたり、参考動画を見せて考えさせたりした。また、「どうしたらできるようになったか」などを振り返りの時に発表したり体育カードに書いたりすることで、ただ体を動かすだけでなく、体育でもよりよい動きをするために考えることが大切だという意識が芽生えてきた。 年生の「 」の授業では、積極的に友達の補助に入る姿や、技のポイントを伝え合う姿が多く見られた。アドバイスされたことや見つけたポイントを体育カードに書き、単元を通して思考を深めながら体育の学習に取り組んできた。

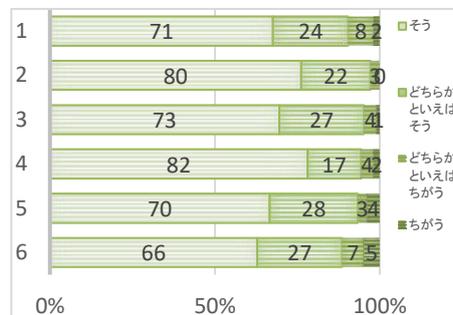
(3) 学びに向かう力、人間性

児童は体の動きや気付いたことを伝え合う際に、友達の考えを認めたり、場の安全に気を付けたりして学習することの大切さを理解できている。多くの児童が、きまりを守って友達と動きを見せ合ったり、励まし合ったりすることができるようになってきた。また、活動の準備や片付けも授業の一部であるという意識をもつことができるようになってきている。体育に関する意識アンケートでは、「体育の授業が好き」と答える児童は %であった。「体育の授業で友達の良いところに気付いているか」という質問項目では、「気付いている」「どちらかといえば気付いている」を合わせて %となった。

しかし、「友達にほめられることはあるか」という質問項目では、「ない」または「どちらかといえはばない」と答えた児童が % おり、褒められていない・伝えられていないと感じている児童がいることが分かった。

【体育に関する学校アンケート結果（ 年生）】

- ①体育の授業は好きですか
- ②体育の授業に進んで取り組んでいますか。
- ③体育の授業で、運動のよい動きがわかりますか。
- ④体育の授業で、できた！と思うことがありますか。
- ⑤体育の授業で、友達の良いところに気付いていますか。
- ⑥体育の授業で、友達にほめられることがありますか。



【学級の単元アンケート結果】

①跳び箱運動が好きですか。

好き	27人
どちらかといえは好き	8人
どちらかといえはきらい	2人
きらい	1人

②開脚跳びができますか。

はい	34人
いいえ	4人

1. 跳び箱運動が好きですか。

調査： 全学年



2. 開脚跳びができますか。

調査： 全学年



「指導観」なので、上記の実態を受けて、どのように児童と学習に取り組んでいきたいか、という「思い」・手だてとその「理由」を中心に書きます。

学校課題アンケートの学年の結果をのせます
単元に関する学級のアンケートを実施した場合もここに載せます。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

本学級では、「跳び箱を使った運動遊びが好き」な児童が 割ととても多いため、 年生では好きな気持ちをもっと高め、そのうえで中学年以降に必要な知識や技能を身に付け、定着させたいと考えた。そこで、今回は「南小ワールド」を設定することとした。動物へんしんタイムでは、知識や技能の前提となる動きや感覚を味わわせて楽しく定着させたいと考えた。そのため、いろいろな動物になりきって動く活動を取り入れた。なりきることを意識させるとともに誰でもできる簡単な動きや児童にとって挑戦となる跳び下りの動きを取り入れることで、遊びながらもポイントを意識して動きや感覚を味わうことができると考えている。さらに、いろいろな種類の場を用意することで、児童が踏み切りや腕支持、着地や高さ感覚などを十分に経験することができるようにした。また、様々なキャラクターをモチーフにしたアイテムを用意することで、遠くに両足で着地する感覚や技能、遠くに両手をそろえて着き、力強く突き放す感覚や技能、遠くから踏切板に跳び込み、高く跳び上がる感覚や技能を遊びながら身に付けさせることができるようにした。なお、跳び箱遊びが「できない」「苦手」な児童に対しても、多くの場があることで自分でもできる遊び方や技を見つけて、自信をもって意欲的に取り組むことができると考える。その結果、運動遊びが楽しくなり、跳び箱遊びが好きになることを期待している。

(2) 思考力、判断力、表現力等

本学級の児童は、積極的に友達と関わり技のポイントを伝え合う姿が多くみられるため、本単元でも友だちのよい動きを見つけてその良さを伝えることができる場面を設定した。まず、友達のよい動きやアドバイスを伝え合う活動があることを児童に伝え、意識させてから遊びに取り組みさせることで、見つけたよい動きを共有できるようにした。そのことを通して、よい動きに対して注目する意識を高めたり、どうしたらできるかを考えて試したりすることにつながると考える。

(3) 学びに向かう力、人間性

事前アンケートから、本学級の児童は褒められていない・伝えられていないと感じている児童がいることが分かった。このことから、授業内で児童の技能に合わせて頑張ったことをお互いに褒め合える雰囲気づくり、授業づくりをしていかなければならないと考えている。したがって、個の学習で終わることのないように、友達のよい動きを見つけ、その思いを伝える活動を行うことで「学び合いを通して、共に伝え合える場」を設けていきたい。友達ががんばったことや工夫したことを随時見て伝え合うことで自己肯定感が高まり仲間と一緒に活動することの良さを実感することで、褒め合い認め合う雰囲気を醸成したい。

5 研究主題とのかかわり

(1) 本校の研究について（研究主題）

**学び合いを通して、生き生きと運動する児童の育成
～できる、わかる、認め合う体育科の授業を通して～**

手だてについては、「〇〇することで、～できるようにする」という表記をします。

(2) 単元の具体的な視点・手立て

視点1：学び合いを通して共に高め合うための工夫 人権 主体的対話的深い

〈手立て〉①学びを深めるための、対話的な学び（伝え合い）の工夫

- ・跳び終わった後、見ていた友達がオノマトペ等を使ってよい動きやアドバイスを伝えることで、子どもが見つけたよい動きを共有できるようにする。

視点2：力がついた実感を味わわせるための工夫 人権 体力向上

〈手立て〉①単元を通したパワーアップタイムの実施

- ・意識するポイントを明確にすることで、短時間で多くの運動量を確保できるようにする。
- ②段階的な課題の設定（南小スモールステップ）
 - ・スモールステップから技を選択して取り組み合わせることで、実態に応じた課題に挑戦できるようにする。
- ③振り返りの工夫
 - ・友だちの動きの良いところや遊び方の工夫を発表させることで、褒め合い認め合う雰囲気を醸成させられるようにする。

視点3：体力向上を図る環境づくりの工夫 人権 体力向上

〈手立て〉①ブロック学年で連携した授業づくりと実践

- ・用具の扱い方について、共通したルール作りを行うことで、安全に準備片付けができるようにする。
- ②ICT機器の活用、教具・教材の整備、校内掲示
 - ・いろいろな種類の場を用意することで、児童が踏み切りや腕支持、着地や高さ感覚などを十分に経験することができるようにする。
- ③家庭・地域との連携
 - ・前回の動画を家で振り返らせることで、自分の課題を明確にできるようにする。

本単元（時）で行っている各視点の手だてを1～2こ選んで具体的に記述します。（ここでは例として全て載せて書いています）選ばなかった手だては項目ごと消してください。（記載しない）

6 単元の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等

7 単元の評価規準

知識・技能	思考、判断、表現	主体的に学習に取り組む態度
①	①	①
②	②	②
③	③	③

8 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

8 単元の計画 (1) (2) は
このまま同じ内容で記載します。

運動／学年	跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動
1	跳び箱を使った運動遊び⑧	
2	跳び箱を使った運動遊び⑧	
3		跳び箱運動⑧
4		跳び箱運動⑧
5		跳び箱運動⑥
6		跳び箱運動⑥

(2) 領域の内容と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1・2	跳び箱遊び	跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ越し、またぎ下りをする。
3	跳び箱運動 (切り返し系)	開脚跳び…助走、両足踏み切り、第一空中局面、跳び箱の奥に両手着 手、脚を左右に開いて突き放し、第二空中局面、膝を曲げて着地、静止 する。
4	跳び箱運動 (回転系)	台上前転…両足で強く踏み切ることで腰を高く保ち、跳び箱の手前に着 手し、背中を丸めて両手のそばに後頭部を着け、前転しながら体を開い て着地する。
5	跳び箱運動 (切り返し系)	大きな開脚跳び…第一空中局面での水平姿勢や、開脚姿勢を追及した り、強い突き放しによる第二空中局面での着地距離を追究したりする。 かかえこみ跳び…強い踏み切りにより腰を肩より高く上げ、素早く膝を 抱え込み、腕の突き放しによって跳び箱を跳び越えることで、膝を抱え 込んで着地する。
6	跳び箱運動 (回転系)	頭はね跳び…伸膝台上前転を行うように腰を上げて回転し、両手で支え ながら頭頂部を着き、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らしな がら回転する。 伸膝台上前転…更に回転動作中の伸膝姿勢を追究することにより、体の 跳ね上がりを利用して着地する。 首はね跳び…台上前転を行うように回転し、背中が跳び箱に着いたら腕 と腰を伸ばして体を反らしながら跳ね起きる。

枠内本文：MS 明朝 9pt
用紙が縦で入らない場合は、用紙を横向きにレイアウトしてもいいです

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い)

時	1	2	3	4	⑤	6	7	8	
めあて	学習の見通しをもち、安全に協力して運動しよう。	跳び箱運動の行い方を知り、自分の力に合った練習をしよう。				自分の課題を見付けて友達と高め合いながら練習しよう。		4-4 発表会をしよう。	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方 器具の安全な取り扱い方 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚跳び、台上前転における踏み切り、着手・着地のポイント 自分の能力に適した場の選び方 自分の力に適した課題の解決の仕方 課題解決のためのアドバイスと認め合い 				<ul style="list-style-type: none"> かかえ込み跳びの行い方、着手・着地のポイント 自分の能力に適した場の選び方 自分の力に適した課題の解決の仕方 課題解決のためのアドバイスと認め合い 		<ul style="list-style-type: none"> ペア、グループの仲間との伸びの認め合い 	
学習過程	<ol style="list-style-type: none"> 集合・整列、挨拶、健康観察、準備運動をする。 オリエンテーションを行う。 <ul style="list-style-type: none"> 学習の流れ 学習のめあて 場作りの仕方 器械、器具の安全な使い方 体育カードの書き方 パワーアップタイムを知り、やってみる。 試しの運動をする。 ふり返り、整理運動、片付けを行う。 	<ol style="list-style-type: none"> 集合・整列、挨拶、健康観察、準備運動をする。場の準備をする。 パワーアップタイムを行う。 <ul style="list-style-type: none"> とびこみ あざらし うさぎとび 腰上げジャンプ めあて1の確認 開脚跳びをきれいにできるようにしよう。 試技 めあて2の確認 台上前転にチャレンジしよう。 試技 ふり返り、整理運動、片付けを行う。 				<ol style="list-style-type: none"> 集合・整列、挨拶、健康観察、準備運動をする。場の準備をする。 パワーアップタイムを行う。 <ul style="list-style-type: none"> あざらし うさぎとび 腰上げジャンプ めあて1の確認 開脚跳びをきれいにできるようにしよう。 試技 めあて2の確認 かかえ込み跳びにチャレンジしよう。 試技 ふり返り、整理運動、片付けを行う。 		<ol style="list-style-type: none"> 集合・整列、挨拶、健康観察、準備運動をする。 発表会を行う。 めあて発表会をしよう。 ふり返り、整理運動、片付けを行う。 	
評価方法	知・技		①		②		③		
	思・判・表			①		②		③	
	態	③	①			②		③	
	方法	観察 体育カード	観察 タブレット PC 体育カード				観察 タブレット PC 体育カード		観察 タブレット PC 体育カード
	場面	2, 4	4	6	4	6	4	6	4

評価については、毎時間分けて重点的に評価する観点を記載します

9 人権教育上のねらい

お互いの良さや違いを認め合い、よりよい人間関係づくりの基礎を身に付ける。(人間関係づくり)

10 人権教育上の視点

人にはそれぞれの好みや考え方などに違いがあることを知り、お互いのよさを認め合い、大切にすること。(態度)

9 人権教育上のねらい
10 人権教育上の視点を記載します
(さいたま市人権教育指導プラン P. 34~から引用)

11 本時の学習と指導（ / 8時）

(1) ねらい

～ができるようにする。【評価の観点】

(2) 準備

跳び箱・マット・踏切板・ロイター板・調節板・課題掲示板・タブレットPC

(3) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点(○指導 ◆評価規準 ★人権教育上の配慮)	段階
<p>1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動を行う。</p> <p>3 場の準備を行う。</p> <p>4 パワーアップタイムを行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>【技】</p> <p>①前転</p> <p>②とびのり</p> <p>③こしあげ</p> <p>④着地</p> </div>	<p>○素早く集合し、気持ちよく学習が開始できるようにする。</p> <p>○帽子、シャツ、靴、元気、距離の確認を行う。</p> <p>○手首や足首、首など、負担がかかる部分を中心に行う。</p> <p>○安全にかつてきばきと行わせる。</p> <p>○タブレットでの撮影がしやすいように、隣の跳び箱と位置をずらして設置する。</p> <p>○意識するポイントを明確にし、てきばき取り組ませる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>【ポイント】</p> <p>①後頭部について回る</p> <p>②両足で踏み切る</p> <p>③腰を高く上げる(つま先は下に向ける)</p> <p>④膝を使い、ピタッと着地する</p> </div> <p>★友達同士で見合い、技のポイントを基にアドバイスや励ましの言葉かけをすることで、自尊感情を高めさせる。</p>	<p>導入分</p> <p>(分)</p> <p>(分)</p> <p>(分)</p>
<p>5 本時のめあての確認をする。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>めあて 自分の課題に</p> </div>	<p>展開分</p>
<p>6 個人で場を選択し、自分の課題を解決するための場を選び、練習する。</p>	<p>○今日は に重点を置くことを伝える。</p> <p>の例</p> <p>の伸び ・ピタッと着地 ・第2局面の大きさ</p>	<p>(分)</p>
<p>7 めあてに沿って課題を解決している児童を紹介し、全員でポイントを共有する。</p>	<p>○一緒の場にいる友達と支え合いながら技能を向上させるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【技】</p> <p>①ひざ伸ばし はね 着地</p> <p>②ひざ伸ばし はね 着地</p> <p>③はね(ブリッジ)</p> <p>④頭の着き方 着手の場所</p> <p>⑤助走 踏み切り(技の流れの確認)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【場】</p> <p>①ステージ⇒エバーマット</p> <p>②縦5段</p> <p>③マットおりたたみ</p> <p>④縦4段×2 横並び マット2枚かけ</p> <p>⑤縦5段 マットかけ</p> </div> </div> <p>・紹介する児童には、「どんな意識で跳んでいるか」や「どの場所で練習したか」、「どの練習が効果的だと思うか」などを尋ね、方法も共有する。</p>	<p>(分)</p>
<p>8 ペアで見合いながら練習する。</p>	<p>○紹介された児童を参考に、自分の課題や練習方法、練習場所を見直させ、より課題解決できるような練習ができるようにする。</p> <p>○自分の課題を相手に伝えてから活動を始めるよう声掛けする。</p> <p>★お互いの意見や考え方を伝え合う活動を通して、お互いの良さや違いに気付かせる。</p>	<p>(分)</p>

枠を入れる場合は点線で HGP ゴシック M 9pt

視点3手だて③

本時のめあて 明朝 10.5pt 太字

本時における視点・手だての番号を記載します。
UD デジタル教科書体 NBB 10.5pt

人権教育上の配慮を記載します (さいたま市人権教育指導プラン P.34～から引用)

<p>9 グループで集合し、一人一人動画を撮影する。</p> <p>視点1手だて①</p>	<p>○今日の個々の課題を班ごとに共有させてから始める。 ○タブレットでの撮影時は、今日自分が立てた課題の解決が図れたかを見とりやすい位置で撮影させる。 ○それぞれのグループ内で、今日の成果を称賛させる。 ◆自己や友達と観察し合ったり、タブレットを活用したりして、技のポイントやコツを見つけたり友達に伝えたりしている。 【思・判・表】(観察・体育カード・動画)</p>	(分)
<p>10 片付けをする。</p>	<p>○前の活動が終わった班から、協力して場を片付ける。 ○最後まで気持ちを切らさず、みんなで声を掛け合い、安全に片付けができるよう指示する。</p>	(分)
<p>11 今日の学習の振り返りを行う。</p> <p>視点2手だて③</p>	<p>○動きの高まりがみられた児童や、よいかかわりができていた児童を称賛することで、活動の価値づけをする。 ○あきらめずに努力していた友達や、大幅な技能の成長が見られた友達、上手なアドバイスを送ってくれた友達を発表させる。 ★友達の動きの良いところや上手なアドバイスを発表しあうことで、お互いのよさを認め合わせるとともに、自尊感情を高めさせる。 ○今日の学習はどうだったか、体育カードに◎、○、△で振り返る。 ○今日見つけたコツやアドバイスされた言葉をメモし、次回の自分が意識すべきこと、やるべきことを書かせる。 ○課題解決のために必要なことはどんなことだと思ったか、どこで、どんな練習をしたのか、体育カードに書かせる。</p>	整理分
<p>12 整理運動、挨拶</p>	<p>○授業前と比べ、体の部位に違和感があったり痛みがでていたりしないか確認させる。 ○気持ちのよい挨拶ができるように声掛けをする。</p>	

10 資料（ワークシート、場の設定、課題掲示板 等）

(1) ワークシート

授業で実際に使ったもの、作成したもののみ載せます。
(無いものは作らなくて大丈夫です)

(2) 場の設定

(3) 課題掲示板

※研究授業のまとめ方について

- ・基本的にテンプレートに沿って作成する。
- ・紀要にまとめる都合上、A4の4ページで作成する。
- ・成果と課題については、視点と手立ての言葉等を使って整合性がとれるようにする。
- ・写真やワークシートなどの資料は最大5つまで掲載可。
- ・児童の発言については、四角実線の吹き出しに「C:」と付けて8ptで書く。

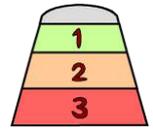


- ・教師の意図については、角丸破線の吹き出しに8ptで書く。



跳び箱運動

学習カード



めあて①

開脚跳びをきれいにできるようにしよう。

めあて②

発展技(台上前転・かかえ込み跳び)にチャレンジしよう。

4年 組 名前

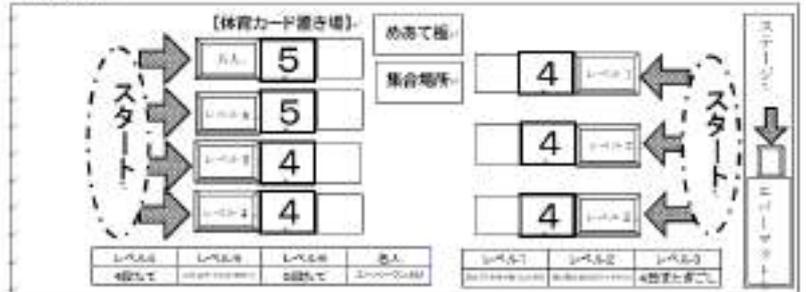
自己評価(◎・○・△)

- ①自分に合った練習場所を選択することができた。
- ②友達にアドバイスすることができた。
- ③友達の良いところを見つけてほめることができた。
- ④安全に気を付けて、進んで準備や後片付けをすることができた。

時	学習内容	①	②	③	④	
1	◇オリエンテーション					
2	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の準備 ・準備体操 ・パワーアップ タイム ・技の練習 ・友達への アドバイス ・学習の ふり返し ・整理体操 ・用具の片付け 					
3						
4						
5						
6						
7						
8		発表会				

場の設定

1. 開脚跳び



2. 台上前転



3. かかえ込み跳び



跳び箱運動の学習を終えて (月 日)

.....

.....

.....

TOB STORY

POINT CARD

START!

スタート合図と安全確認 

1 「ビシッ」と手を挙げ、周りを見て安全にできるか確かめている。

2 

スlinky着地 

跳び箱に背中をつかないように、エバーマットに着地する。

3 

空いているマスボーンズ
言われてうれしい言葉や
やる気の出るを見つけ、
積極的に使う。

**首はねバスライトイヤー
(首はね跳び)** 

調節板を1まい入れて、首はね跳びをし、ピタッと着地ができる。

6

回転スlinkyはね 

後頭部をついて、マットに背中(肩より下)がつかずに跳ねる。

5 

スlinkyフリッジ 

後頭部をついて回転し、着地の際に背中をつかないようにフリッジする

4

台上スlinkyはね 

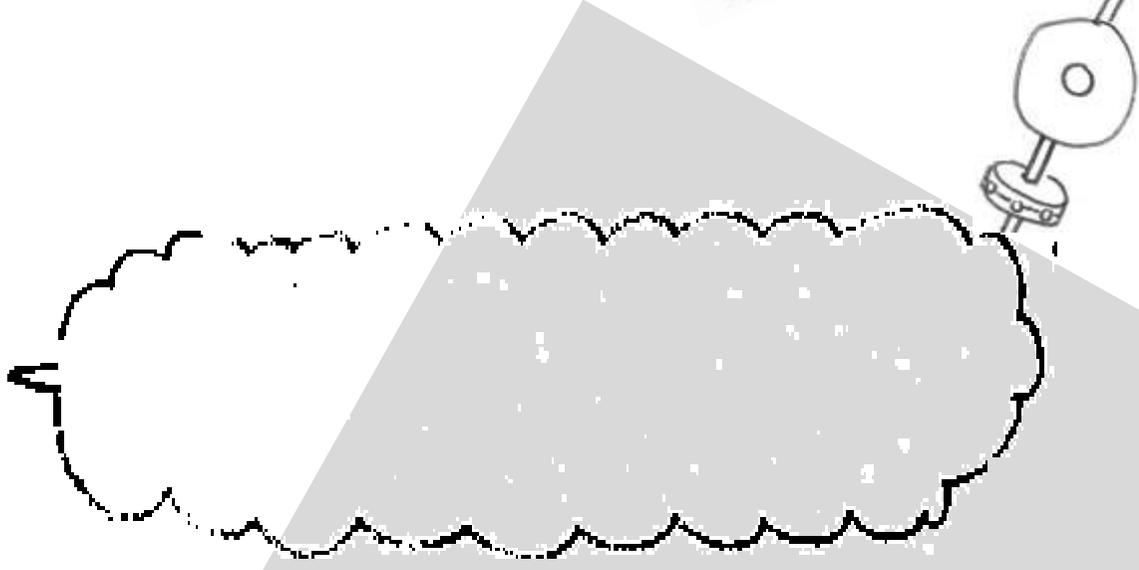
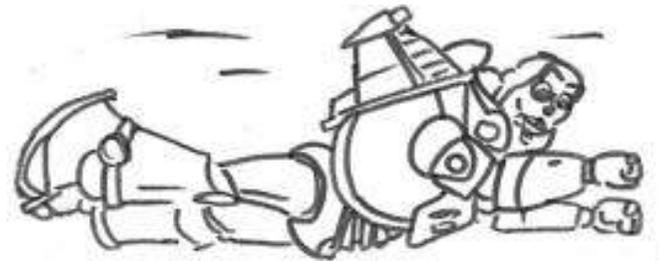
足を高くふりあげ、マットに背中(肩より下)がつかずに回る。

**首はねスーパーバスライトイヤー
(首はね跳び極)** 

調節板を2まい入れて、首はね跳びをし、ピタッと着地ができる

7 

FINISH!



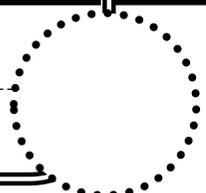
TOB STORY

START!

POINT CARD

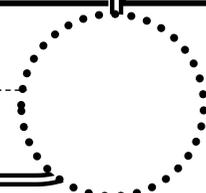
スタート合図と安全確認 

1 「ビシッ」と手を挙げ、周りを見て安全にできるか確かめている。



せっきょう バスライトイヤー 

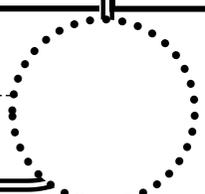
2 目を開けて回り、両足でエバーマットに立つ。回ったあと笑顔で「楽しい」と言う。



空いているマスボーンズ
言われてうれしい言葉や
やる気の出る言葉を見つ
け、積極的に使う。

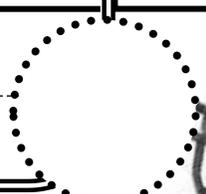
ウッティ前転 

6 助走からひざを伸ばして回る。



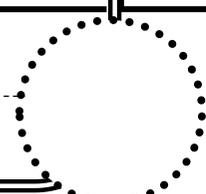
後ポテトヘッド前転 

5 跳び箱の手前(横)を両手で持って体を支え、後頭部をついて回る。



マットの上でバスライトイヤー 

4 積み重なったマットの上で、前転する。



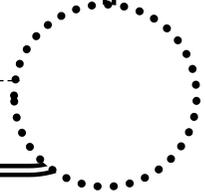
ふりおろしバスライトイヤー 

ひざを伸ばし、上からふりおろしながら腕を前にふりだして着地する。(着地は一步も動かない)



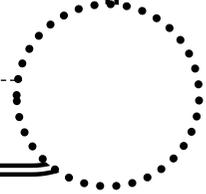
ミニバス 

7 助走から調節板1まい入れて、膝を伸ばして回る。



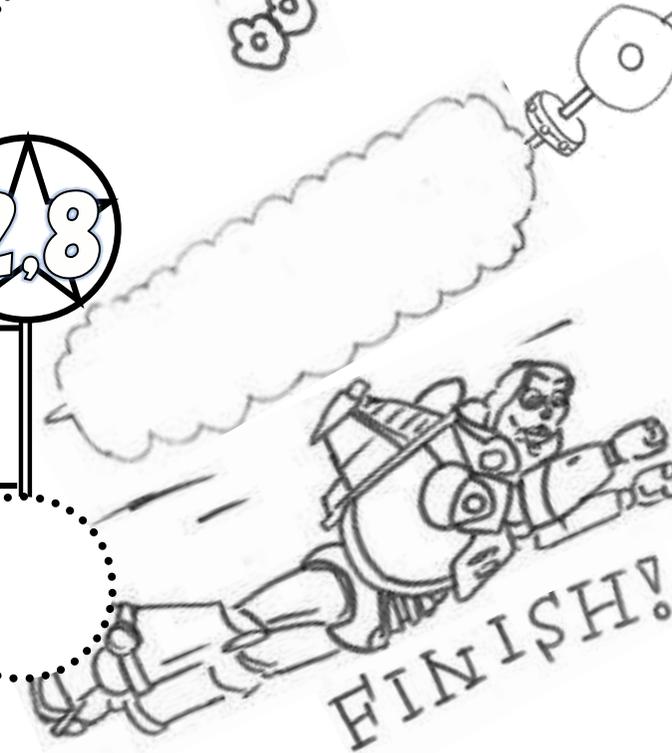
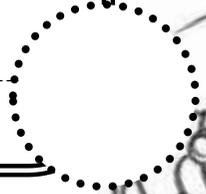
バスライトイヤー 

8 助走から調節板2まい入れて、膝を伸ばして回る。



バスライトイヤー ひざ伸(ひざ伸) 

9 調節板2枚で、ピタッと着地する。



～ マット 学習カード ～

4年__組__番 氏名_____

○学習のめあて

- ① じゅんび・かたづけに進んで取り組み、基本的なわざができる。
- ② 正しい動きや友達の動きを見て、自分の課題を見つけ記録する。
- ③ 新しいわざができるようになるために、考えて練習に取り組む。

○学習のめあて

○学習の流れ

①	②	③	④	⑤	⑥
あいさつ	用具じゅんび	じゅんび体そう	タブレット準備		
○オリエンテーション ・じゅんび (マット) ・パワーアップ ・ルール ・技の確認	☆パワーアップタイム <input type="checkbox"/> ゆりかご <input type="checkbox"/> ブリッジ <input type="checkbox"/> かえるバランス <input type="checkbox"/> あざらし <input type="checkbox"/> うさぎとび <input type="checkbox"/> かえるの足うち <input type="checkbox"/> 川とび				
	めあて① 基本のわざを身につけよう。		めあて② 発てんしたわざや組み合わせわざに ちょう戦しよう。		
	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな前転 ・開脚前転 ・安定した後転 ・開脚後転 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立 ・補助倒立 ・頭倒立 ・側方倒立回転 	<ul style="list-style-type: none"> ・組み合わせ技 (前転技・後転技・倒立技) 		
ふりかえり	せい理体そう	後かたづけ			

○マットの学習を終えて…

≪新しいわざにちょう戦するとき工夫したこと、考えたこと、今後の課題・目ひょうを書きましょう。≫

○ふりかえり

日付	次回さらによくなるために…(録画した動きも見て) (考えたこと、自分のかだい、友達との伝え合い、れんしゅうで気をつけたこと…など)	
/	今日のめあて	
/	今日のめあて	
/	今日のめあて	
/	今日のめあて	
/	今日のめあて	
/	前転技	後転技
	倒立技	



Let's enjoy 南小ワールド 学しゅうカード

2年.....組 名前【 】



めあて

いろいろな とび方を 楽しもう！
くふうした とび方に チャレンジしよう！

【学しゅうの ながれ】

- ① じゅんびうんどう
- ② ようぐのじゅんび
- ③ どうぶつへんしんタイム
- ④ めあてのかくにん
- ⑤ いろいろなあそびを楽しむ
- ⑥ かたづけ
- ⑦ ぶりかえり&せいりうんどう

やくそく

- ① はじめるときには、かならず手をあげて「いきます。」と大きな声で言おう！
- ② とびおわったら、マットをなおし、つぎの人に合図を出そう！
- ③ 見ている人は、カードをさんこうにして、友だちにアドバイスをしよう！

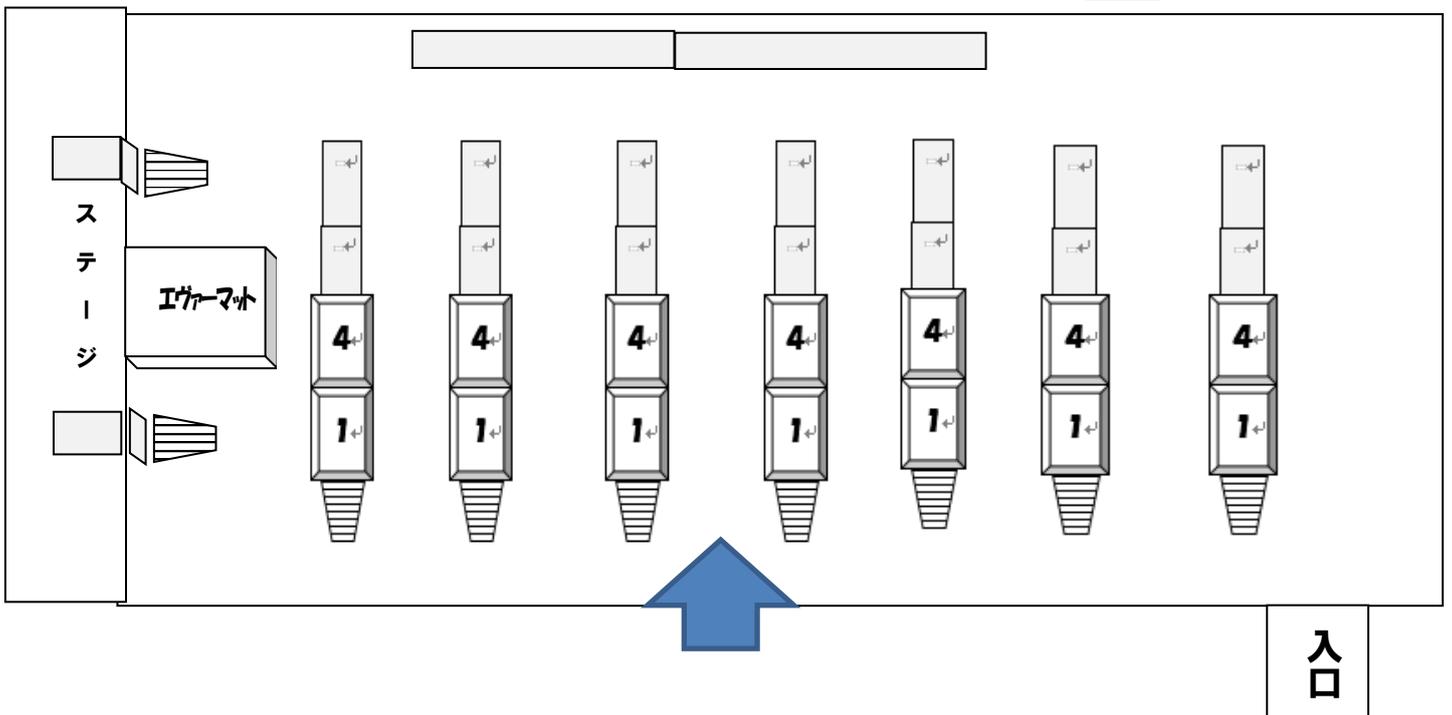
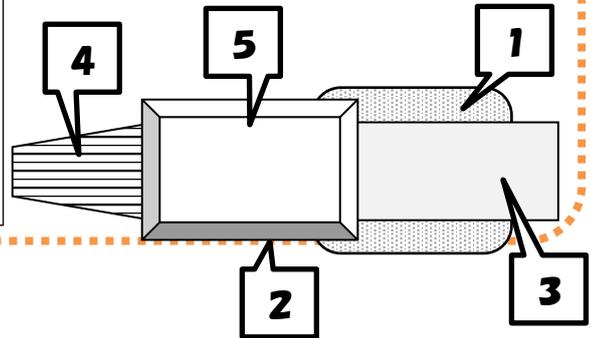
◆ みんなで きょうかして じゅんびをしよう！

手をはさまないように



4人ではこぶ

- ① シートをひく。
- ② 1だん目がいのとびばこをおく。
- ③ マットをひく
- ④ ふみきりばんをおく。
- ⑤ 1だん目をのせる。



	月日	あんぜんに じゅんぴと 活どうが できた	めあてを たっせい できた	友だちと なかよく あそべた	一言かんそう ・きょうのあそびで できたこと→ ポイントは？ ・がんばりたいこと → 何に 気をつけたい？ ・友だちのよかったうごぎ・言われてうれしかったこと
1	/				
2	/				
3	/				
4	/				
5	/				
6	/				
7	/				
8	/				

◆とびばこあそびの学しゅうをやってみて、楽しかったことや できるようになったこと、友だちのよかったところを書きましょう。

めあて

南小ワールドを楽しもう

～あそんだばしょの ふきだしに どんたとび方をしたか 記ごうを書こう～

➡①

➡②

➡③

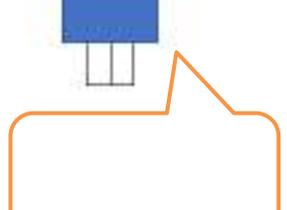
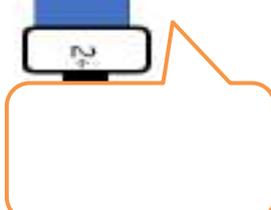
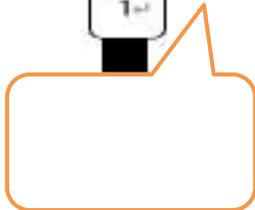
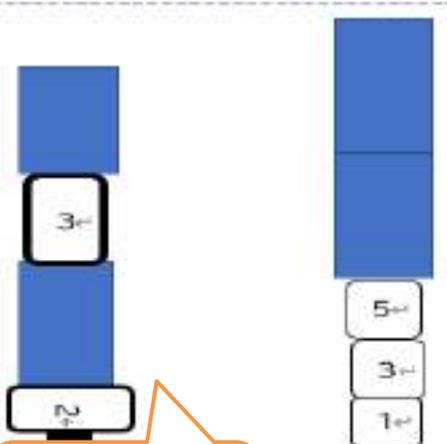
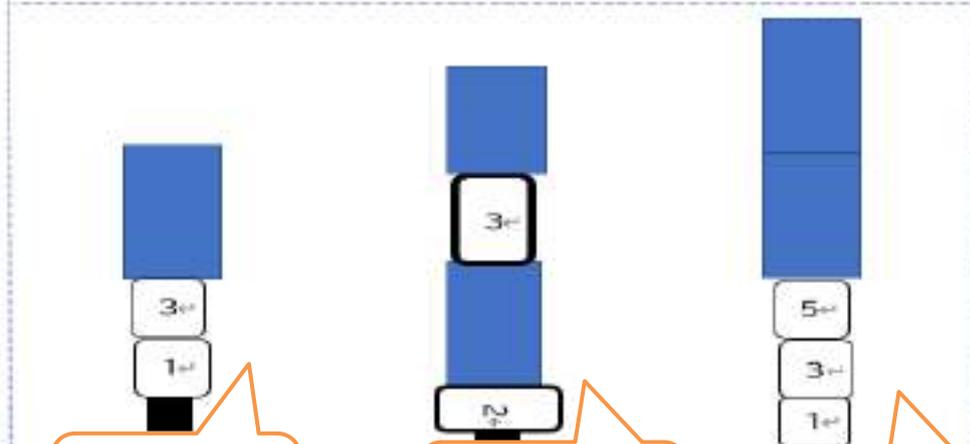
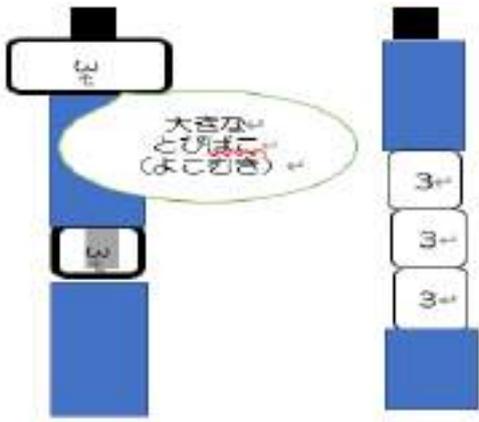
そのほか➡④

①【

】 ②【

】 ③【

】



学しゅうを ぷりかえりましょう。(がんばったこと、できるようになったこと)

学習のめあて

- ① マット運動の行い方を知り、きほんわざに取り組み、上手にできるようになろう。
- ② 見つけたポイントやコツを伝え合おう。

① パワーアップタイム

大きなゆりかご プリッジ カエルの足うち うさぎとび かべとうりつ 川とび など



② 前転・後転

… できるようになったポイントは、友達に見てもらって○に色をぬろう

前転

○ 手をかたはばに開いてつき、こしを上げる。

ポイント

○ 頭の後ろからせなが、こしのじゅんにつくように転がる。

○ かかとをすばやくしりに引きよせる。

○ 手を前に出し、しゃがみ立ちになる。



美

美

後転

○ 少しはなれたところに、しりをつく。

○ 両足を後ろにふり上げる。

○ 両手でささえる。

○ ひじをのばして、手でマットをおす。



美

美

③ 開きやく前転・開きやく後転

開きやく前転

○ しっかり足でける。

○ ひざをのばす。

さいごにパッと足を開こう。

○ 体をしっかり前に曲げ、両手を内ももの近くにつける。



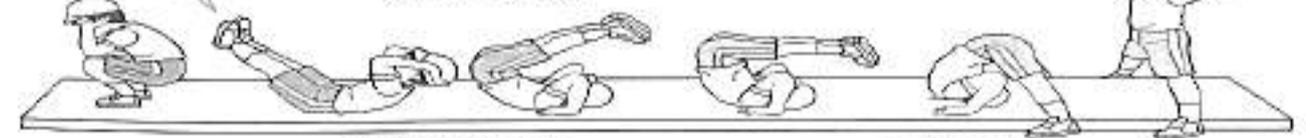
○ 手と足を同時につける。

開きやく後転

ひざをしっかりとのばそう。

○ 足をすばやく頭の後ろにふり上げる。

○ 手でしっかりとつきはなす。



○ あごを引いて、おへそを見る。

○ 手の近くに足をつく。

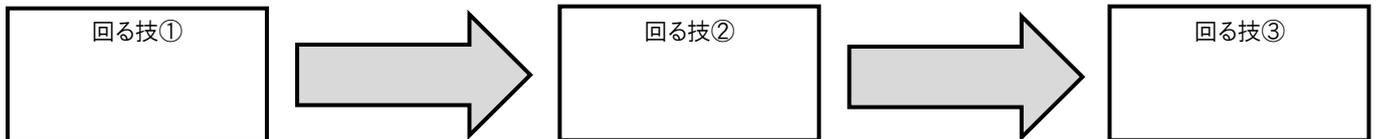
- 言われてうれしかったこと
- できるようになったこと
- 工夫したこと
- つかんだポイントやコツ
- うまくいった(いかなかった)こと
- 次がんばりたいこと

学習計画

- ① いろいろな技を練習しよう
- ② サンシャインオリンピックに向けて、技を組み合わせよう

日付	めあて	今日のふりかえり
/		
/		
/		
/		
/		
/		

④ 技の組み合わせ方 オリンピックでひろうする、自分の技の順を考えてためそう！



学習感想



なかまをすくえ！ ジャングルたんけんたい！

2年...組 名前【 】

めあて

いろいろな とび方で とぼう！

とび方を くふうして とぼう！

よいうごきを 見つけて ともだちに つたえよう！

【学しゅうの ながれ】

- ① じゅんびうんどう
- ② ようぐのじゅんび
- ③ どうぶつへんしんタイム
- ④ めあてのかくにん
- ⑤ たんけんタイム
- ⑥ かたづけ
- ⑦ ふうりかえり&せいりうんどう

やくそく

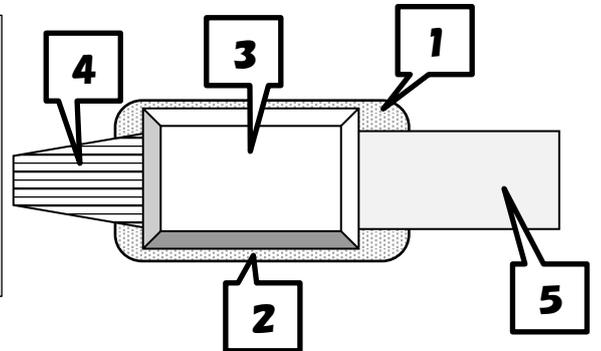
- ① はじめるときには、かならず手をあげて「いきます！」と大きな声で言おう！
- ② とびおわったら、マットをなおし、つぎの人に合図を出そう！
- ③ 見ている人は、友だちにアドバイスをしよう！

◆みんなで きょうかして じゅんびをしよう！

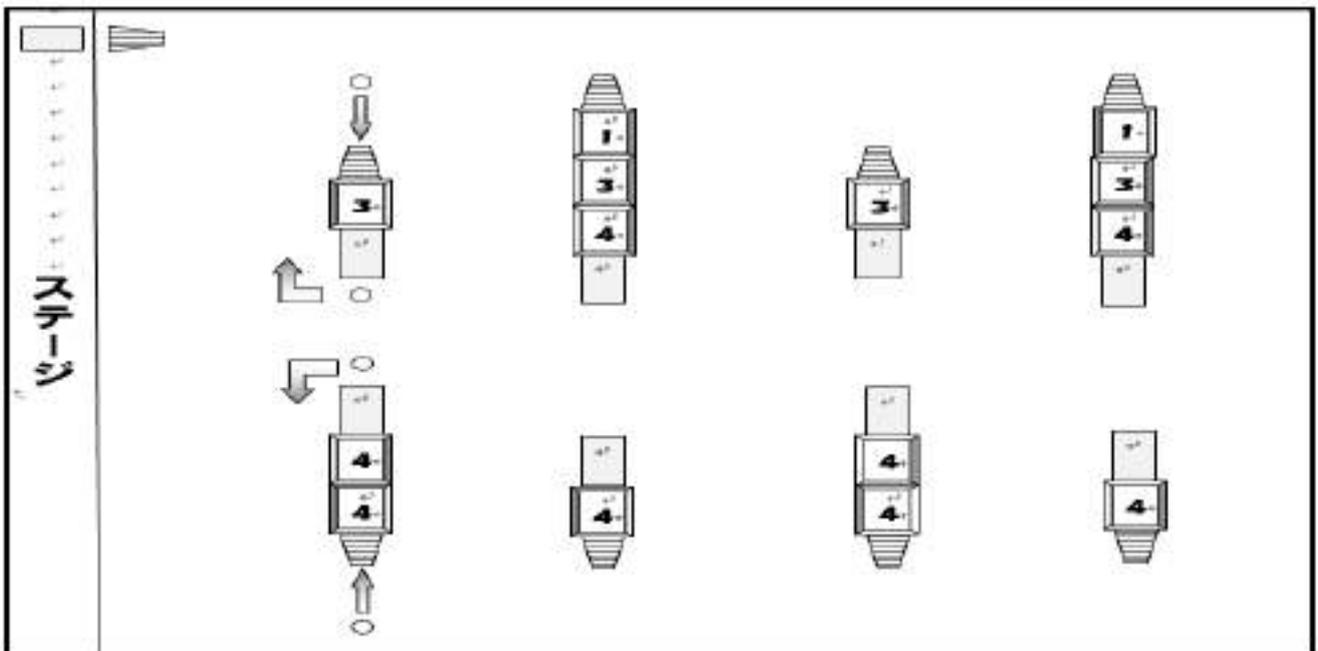
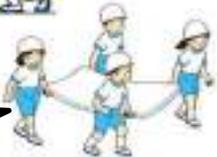
手をはさまないように



- ① シートをひく。
- ② 1だん目がいの とびばこをおく。
- ③ 1だん目をのせる。
- ④ ふみきりばんをおく。
- ⑤ マットをひく。



4人ではこぶ



	月日	あんぜんに じゅんぴと 活どうが できた	めあてを たっせい できた	友だちと なかよく あそべた	一言かんそう ・きょうのあそびで できたこと→ ポイントは？ ・がんばりたいこと → 何に 気をつけたい？ ・友だちのよかったうごぎ・言われてうれしかったこと
1	/				
2	/				
3	/				
4	/				
5	/				
6	/				
7	/				
8	/				

◆とびばこあそびの学しゅうをやってみて、楽しかったことや できるようになったこと 友だちのよかったところを書きましょう。

【学習のながれ】

- 1 じゅんびうんどう
- 2 ようぐのじゅんび
- 3 どうぶつへんしんタイム
- 4 めあてのかくにん
- 5 たんけんタイム
- 6 かたづけ
- 7 ぶりかえり&せいりうんどう

やくそく

- ①はじめるときには、かならず手をあげて「いきます！」と大きな声で言おう！
- ②とびおわたたら、マットをなおし、つぎの人に合図を出そう！
- ③見ている人は、友だちにアドバイスをしよう！

5の3跳び箱ホール

5年 組 ()

【めあて】
 ☆かかえこみ跳びにチャレンジしよう。
 ☆自分の課題にあった練習をして、技能をのぼそう。「大きく」「美しく」「安定して」
 ☆屈伸跳びのコツを伝えられるようになろう。

【自分のめあて】

○学習計画

1	2	3	4	5	6
◎オリエンテーション ・場の設定 ・パワーアップタイム ・開脚飛び ・めあての設定	準備運動 運動委員：屈伸 ストレッチ 首回し 肩回し 脚閉じうさぎ跳び 手押し車				
	パワーアップタイム 5の3跳び箱ホールを回ろう「グループで回ろう」				
	<p><めあて1> かかえ込み跳びの動きのポイントを知り、 技を大きくしたり、美しくしたりしよう</p>		<p><めあて2> 屈伸跳びにチャレンジし、 動きのコツを伝えよう</p>		
整理運動・ふりかえり・あいさつ・片づけ					

- ①はじめのあいさつ
- ②準備運動
- ③パワーアップタイム
- ④めあて1→ねらい2
- ⑤整理運動・学習のまとめ
- ⑥終わりのあいさつ

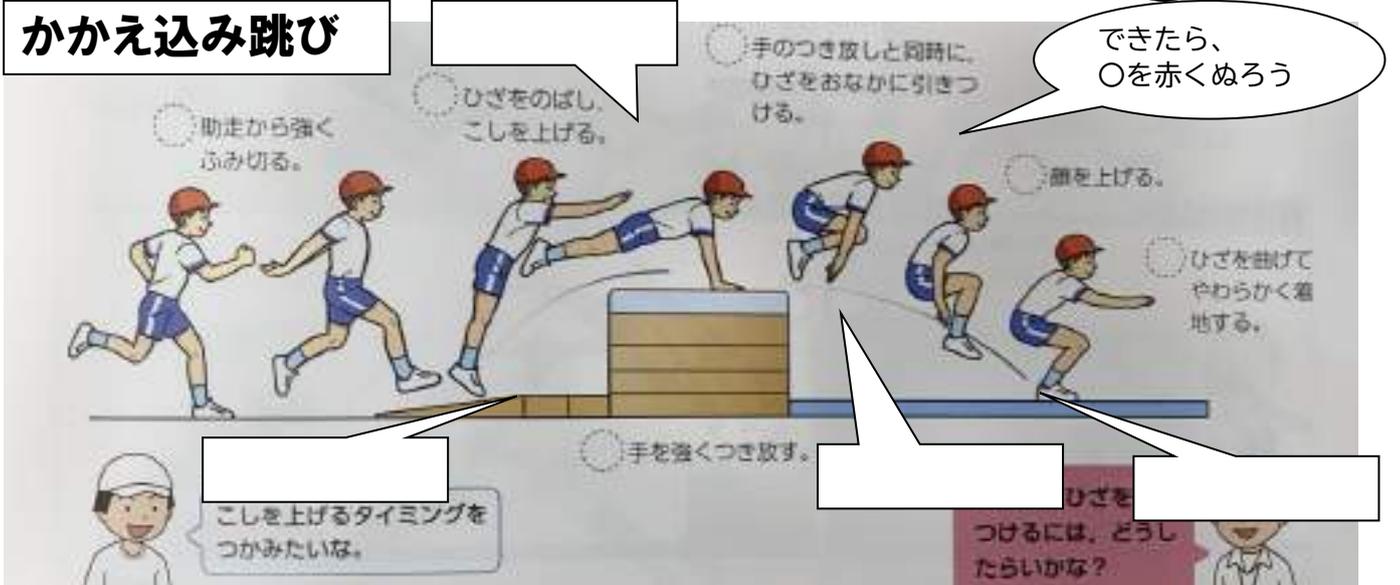
- <学習のルール>**
- ① 友達とアドバイスしあいながら、おたがいに高め合う。
 - ② 「見る」「待つ」「行う」を守る。
 - ③ 安全に気を付けて準備・片付けをする。

アドバイス例（見る視点）

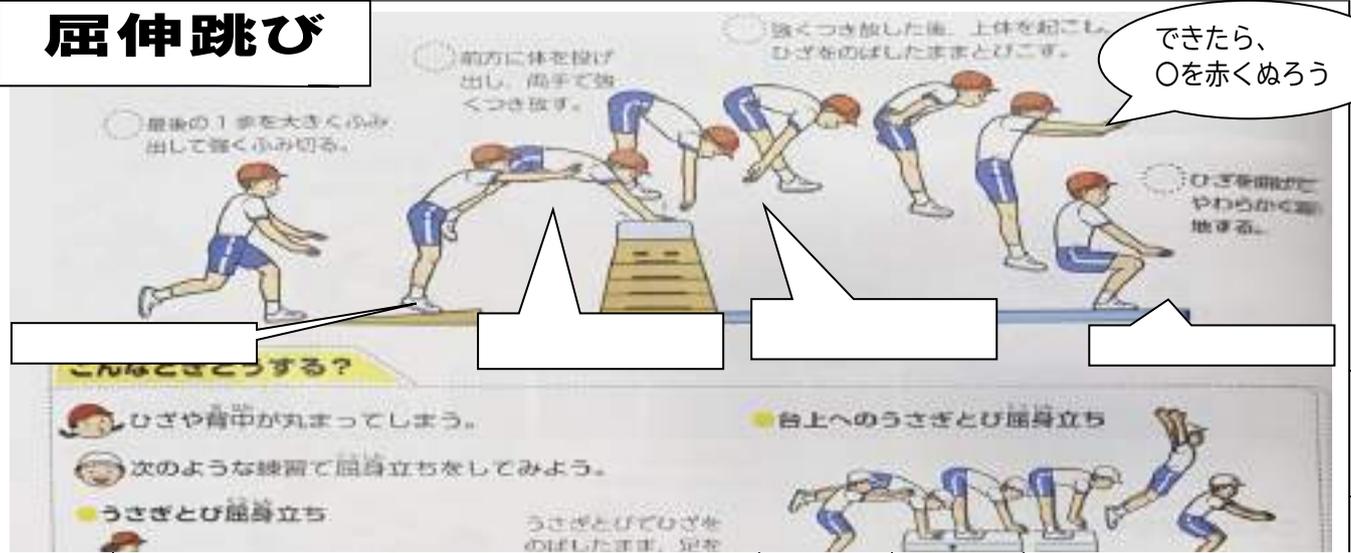
- ・手を挙げてスタートしているか（安全確認）
- ・踏み切りの勢い
（第1のジャンプができていないか）
- ・手をつく場所はどうか
- ・手をついた時の頭の位置はどうか
- ・足を伸ばす技の時はのぼしているか
- ・安全に着地をしているか
（マットがずれたら直しましょう）

※見つけたコツは体育カードにメモをしよう

かかえ込み跳び



屈伸跳び



こんなときどうする？

- ひざや背中が丸まってしまう。
- 次のような練習で屈伸立ちをしてみよう。
- うさぎとび屈伸立ち

うさぎとびでひざをのびたまま、足を

学習感想(跳び箱運動を通して、できるようになったことや友達との関わりについてふりかえろう)

