

テーマ 「豊かなスポーツライフの実現をめざして」  
～互いに認め合い、高め合う学習を通して～

## はじめに

今年の夏、世界水泳がモントリオールで、世界陸上がヘルシンキで開催され、選手の活躍が、大きく取り上げられた。また、サッカーW杯アジア最終予選で日本代表が見事に予選突破し、本大会出場を決めるなど、観戦している私たちに感動を与えてくれた。

こうした選手たちの一瞬にかける真剣な表情や喜怒哀楽が観ている者にも感動を与え、運動やスポーツの素晴らしさを語りかけてくれる。私たちは、多くの子どもたちに、実際に運動やスポーツを実践することで、また、観戦することで運動やスポーツの楽しさや素晴らしさを感じ取ってもらいたいと思う。

最近の子どもたちの中には、体力・運動能力の低下だけではなく、いじめ、不登校など心に問題を抱えている子も多い。だからこそ、心も体も大きく成長する中学生の時期に積極的に運動やスポーツにかかわる習慣を身につけ、心身ともに健康に育ってほしいと願うのである。

適切な運動やスポーツをすることは、健康の保持・増進だけでなく、仲間とのかかわりを通して社会性や想像力を培う絶好の機会である。したがって、運動やスポーツに親しむ習慣を通して、子どもたちには自分自身に適した運動やスポーツに対するかかわり方を身につけてほしい。特に、今の社会をよりよく生きていくために、自分が何を学びたいのかを明確にし、学ぶ過程で思うような成果や結果が得られなくても、粘り強く追究し続ける強い心を身につけてほしいのである。

子どもたちに、このような力を身につけさせるためにも、保健体育科に課せられた役割は大きいといえる。

## 1. 研究テーマ設定の理由

(1) 保健体育科が目指す生徒像

- 自己の適性に合った運動を見つけ、意欲的、計画的に取り組める生徒
- 運動の特性に応じた課題をもち、その課題解決に向けて工夫できる生徒
- 集団の中で自分の良さを発揮できる生徒
- 協力性や思いやりをもって仲間と接することができる生徒

(2) 「豊かなスポーツライフの実現をめざして」

国際化、情報化、科学技術の進展、環境問題など、21世紀はこれまで経験したことのない速さと大きさで激しく変化することが予測される。このような社会で大切になるのは、自ら学び、自ら考え、判断して行動する資質や能力、いわゆる「生きる力」であり、このような「生きる力」を重視した学校教育の必要性が叫ばれている。本校では、「生きる力を育む」を主題に研究に取り組み、考察を続けた結果、大切にしたいものとして「学び」に注目するに至った。そこから、「学びの拓き」を「意欲が高まり、主体的に学習を進め、自分の可能性を開拓していく力の育ち」ととらえ、『「学びを拓く」生徒の育成』を新たな研究主題とする取り組みを進めてきている。そして、これまでの取り組みの中から、私たちは生徒につけたい力として、①主体的に問題を解決する力 ②自己を表現し、コミュニケーションする力 ③自己の「学び」を自ら振り返る自己評価の力の3つの力を取り上

げ、学習活動を通してこれらの力を定着させることができれば、「学び」は拓かれると捉えてきた。

保健体育科においては、本校研究主題「学びを拓く」生徒の育成～基礎・基本の定着を図る教科指導のあり方について～を受け、研究主題に「豊かなスポーツライフの実現をめざして」と掲げ、「学びを拓く」ためには何を大切にすべきであるか、また、そのための学習の進め方はどのようにすればよいか等を視点に研究を進めていくことにした。

生涯スポーツに統合・一環化される中学校体育は、スポーツ実践の一時期であると共に、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する資質や能力の基礎を培うことを目的としている。したがって、学校体育においては、生涯の各時期を通じ、それぞれ自分の目的にあった運動をその適性や健康状態に合わせて楽しむ能力を育てることが求められている。

日々の授業の中で、自分なりの運動やスポーツに対するかかわり方を見だし、そして、自分の成長を実感し、仲間の存在に気付きながら運動やスポーツの楽しさに触れた子どもたちは、さらに高い目標を設定し、新たなかかわりを求めていく。このサイクルが、保健体育科における「学びを拓く」ことであり、中学校三年間でこのような体験を繰り返し経験することで、自己のスポーツ観を確立したり、自分に適したかけがえのない運動やスポーツを獲得したりして、自分なりの方法で積極的に運動やスポーツを実践しようとする資質や能力を身につけることができると考える。

また、子どもたちの自発的、自主的活動を引き出し、「学びを拓く」ための鍵として、【仲間】の存在にも着目した。仲間同士やグループで、それぞれが持っている能力や個性を認め合いながら、ひとりで学ぶのではなく、自分の周りにはいるいろいろな人たちと共に学び合うことで、より深い楽しさを味わうことができると考えたからである。副主題である「互いに認め合い、高め合う学習を通して」にはこのような思いが込められている。

今後の研究主題に迫る取り組みとして、授業の中で仲間との関わりを大切にしながら研究を進めていきたいと考える。

## 2. 保健体育科の基礎・基本について（教科でつけたい力）

学習指導要領において、体育については「自ら運動する意欲を培い生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成する」ことが基本方針として取り上げられている。したがって、子どもたちがこのような態度、資質、能力などを確実に身につけることが、体育の基礎・基本につながると捉えたい。

そのためにも最も重視すべき学習内容は、今回の改訂で新たに加えられた「学び方」である。生涯スポーツの基礎を培うことを主要な目標とする体育において、学び方は最も重視されなければならない。現在の変化の激しい社会においては、生涯を通じて自発的・主体的に学んでいける能力としての「学び方」を身につけることが大切であり、保健体育科の基礎・基本をこの「学び方」として授業を計画することとした。

運動の「学び方」の内容としては、おもに次の四つを考えた。

- ①運動の特性に応じた課題をもつ。
- ②その課題解決をめざした合理的な練習の仕方を工夫して行う。
- ③仲間やグループで協力し、互いに教え合い、支えあいながら学習する。
- ④自己評価や相互評価により「学び」を振り返り、新たな課題をもつ。

このように、授業を通して、子どもたち一人ひとりが「学び方」を身につけることが、豊かなスポーツライフを実現する資質や能力の基礎を培うことにつながっていくと考えている。

### 3. 保健体育科における取り組み

一年次の研究について

研究一年次は、保健体育科として、「学びを拓く」ために育てたい力を確認・整理し、次のように具体化した。

- 主体的に運動種目を選択する力
- 適性に応じた課題を設定する力
- 自分（グループ）に合った練習方法や計画を工夫する力
- 仲間と互いに協力し、支え合う力
- 運動実践に対する自己評価する力

一年次の研究を終えて

- ・運動種目を自分の意思で決定することで、取り組みもより自主的・自発的になった。
- ・単元を通してのめあてや毎時間の課題を自分で考え、決める中で、現在の自分の状況や力をしっかりと見つめる目を養うことができた。
- ・活動を振り返り、自己評価することで、自分の問題を見つけ、解決しながら目標達成に向かうことができた。

以上のように、一年次の研究として、「学びを拓く」ために育てたい力を具体化し、それらの力の獲得をめざして取り組むことで、課題を設定し、課題解決に向けて工夫するといった「学び方」の基礎を身につけさせることができた。

二年次の研究について

研究二年次では、一年次を踏まえて、次の方向で研究を進めた。

- 授業の中での教え合いや励まし合いなど、仲間とのかかわりをより大切にし、お互いの良さを認め合える学習を計画する。  
(具体的な手だて)
  - ・毎時間班会議を行い、班内での話し合いや教え合いを大切にする。
  - ・班会議で出た意見や悩みをさらに全体会議で発表し、一人ひとりの悩みや成長をクラス全体のものとして互いに認め合い、高め合いながら、次の課題につなげる。
- 生徒一人ひとりのさらなる自発的、自主的な活動を引き出すため、年間計画の中に領域選択の単元を設定し、選択の幅を広げる。

二年次の研究を終えて

これらの取り組みから、班会議で、それぞれの課題や課題を解決するための練習方法を話しあうことで、自分では気づかなかったことが明確になり、次の活動への力を引き出すことができた。また、全体会議で発表し合うことで、一人ひとりの存在や頑張りを認め合う雰囲気をつくり出すことができた。また、種目選択や領域選択単元を年間計画の中に組み込むことで、生徒一人ひとりの多様な適性に対応することができ、自己の目的に合った運動・スポーツを選択する力が育ってきたことは大きな成果であったといえる。

三年次の研究について

研究の三年次である今年度は、今までの一年次、二年次で子どもたちが身につけた力をより確かなものにし、現在から未来につながる「豊かなスポーツライフ」を実現していく力・実践力へと発展させていくことをねらいとして研究実践に取り組むこととした。

- 年間計画の中に大単元を設定する。

子どもたちが自分に合った課題を設定し、その課題解決を目指して試行錯誤する時間的

余裕を保障するために、大単元を年間計画の中に位置づけることにした。この大単元では、まず、オリエンテーションの充実を図り、学習内容や進め方を一人ひとりに把握させる。次に、試行学習の段階を設け、子どもたちの活動意欲や自己の追究課題を明確にさせる。さらに、自己課題の決定、自己の学習の振り返り、次の学習へのつながり等を視野に入れ、自己評価や相互評価の工夫にも努める。また、学習活動の習熟を図り、自己を高める体育学習の展開の工夫にも努めたい。このように、子どもたち一人ひとりが運動の学び方を身につけ、積極的に運動に親しむことをねらいとした学習活動の展開や指導方法の工夫・改善、個に応じた指導の一層の充実を図ることにより、自分の心身の状態に合った運動を実践していく資質や能力を育てることができると考え、研究を進めていくこととした。

#### 学び方の定着を図るオリエンテーションの充実

生徒が自己の能力に適した課題の解決等を目指した学習を進められるようになることが大切である。そのために、生徒が体育の学習や運動の特性をどのように捉え、課題を明確にしながらか、その課題解決を目指し、自分に合った方法を考え、模索しながら学習を進めていく学び方を身につけることが重要である。

そこで、オリエンテーションで体育学習の見通しをもたせると共に、運動・スポーツの特性等を生かしながらか、生徒の状態や願いに応じた目標が立てられるように指導・支援することを重視する。その中で、自ら学ぶための観点や、課題解決に向けての方法、学習においてどのように仲間とかかわるか等についても生徒に考えさせ、単元を通して、また、1時間の授業についてのイメージをもたせたい。

実際には、運動の特性等を生徒に伝えながらか、学習の流れやポイントについて説明を行った。また、何が観点となつて、達成するためにはどんなことに配慮したり、意識することが大切なのかを明らかにし、生徒一人ひとりに目標を設定させた。

このことにより、生徒は、授業の中で、常に目標を意識しながら、自己の課題を明確にさせ、より意欲的に学習に取り組むようになってきた。また、目標が明確になることにより、学習の振り返りや次の課題に対して主体的に取り組む姿が見られた。

このオリエンテーションの充実は今後も一層重要となり、生徒が経験を積み重ねることによって自己の学び方を身につけていくものと考えている。

#### グループノート・個人ノートを活用した学習の振り返り

生徒一人ひとりが自分自身の学習の成果を確かめ、変容の様子を把握し、単元を通して一貫した問題意識をもち続けることができるように、毎時間、学習ノートを活用する。そして、教師は生徒一人ひとりの問題を把握すると共に、朱書きを入れたり、全体に投げかけたりして、つまづきや問題を解決する糸口になるようなきっかけを与えていく。そうすることで、生徒が成果と課題を明確にし、自分の能力や志向に応じて目標を設定する力や、追究の見通しを持ち、計画を立てる力（デザインする力）を身につけていく。さらに、生徒たちがいかに問題の解決や達成に迫っているのかを自覚できるように、振り返りの場を設定し、自己評価や相互評価を取り入れていく。この活動を繰り返す、自らの学びの様子や成果を自覚することが自己認識力や学び方の習得につながっていくと考える。また、単元のまとめにおいては、自己の成長を実感したときの達成感や喜びを教師や仲間と十分認め合えるようにすることで、運動やスポーツにより積極的にかかわっていかうとする新たな意欲を喚起できるようにしていく。このことが、生涯にわたり運動・スポーツを実践していく資質や能力の育成につながっていくと考える。

三年次の研究を終えて（本年度の成果と課題）

本年度は、研究の一年次・二年次で身につけた力を現在から未来につながる「豊かなスポーツライフ」を実現していく力・実践力へと発展させていくことをねらいとして、年間計画の中に大単元を設定し、子どもたちが考え、活動する時間を保障した。その中で子どもたちは、自らの課題解決に向けて試行錯誤し、また、仲間と話し合い、協力し合って学習に取り組むことができた。このように、大単元による時間の確保は、一人ひとりの思考の深まりや技能の深まり、さらには、スポーツ自体に対する興味・関心へとつながるなど、子どもたちが運動の特性にふれ、自主的・主体的に活動する学習にまで発展させることができた。また、単元の時間的保障は、仲間同士の活発なコミュニケーションにもつながった。（単元を通して、子どもたちが自ら課題を追究し、学習を深めていくために、オリエンテーションが大きな役割を果たした。）

以上のことから、年間計画の中に大単元を組んで取り組むことは、子どもたちに生涯を通じて「豊かなスポーツライフ」を実現していく力を身につけさせることに大変効果的であることが分かった。来年度以降も、学年の年間計画の中に大単元を設定する方向で考えていきたいと思う。また、課題としては、限られた保健体育の授業数の中でどのように大単元【時間数】を確保していくのか（本校の場合、教育実習等の関係から、課題も大きい）や、大単元も含め、学年ごとの単元の系統性をどのように押さえながら年間計画を立てていくのか等、さらに保健体育科で検討していく必要があると言える。

## 成果と課題

本校研究テーマ『「学びを拓く」生徒の育成～基礎・基本の定着を図る教科指導のあり方について～』のもと、保健体育科として「豊かなスポーツライフの実現をめざして」を教科テーマに取り組みを始めて三年次を迎えている。その中では、自分なりの運動やスポーツに対するかかわり方を見だし、そして、自分の成長を実感し、仲間の存在に気付きながら運動やスポーツの楽しさに触れることを大切にしてきた。このような日々の授業での取り組みの結果、子どもたち一人ひとりの中に自分の目的にあった運動をその適性に合わせて楽しもうとする姿勢や、積極的に運動・スポーツにかかわろうとする姿勢が見え始めている。以下に、その一例を示したい。

○3年生は、家庭科や美術科とのコラボレーションを図り、ダンス単元で着用する法被を製作した。その法被を着用しながら、体育の授業に取り組み、ここで学習したダンスが、附中杯（本校体育祭）の応援合戦に発展していった。さらに、生徒から「仲間と協力して創り上げたダンスをもっとたくさんの人に見てもらいたい」という声上がり、8月に行われる和歌山市の祭『ぶんだら』に100名近くの生徒が参加して、行進しながら、ダンスを披露した。

○体育の授業で、球技単元（バスケットボールとバレーボールの種目選択の授業）を行った後、生徒から、「他のクラスともゲームをしてみたい」という強い要望があり、単元のまとめとして、4クラス合同の拡大体育授業として実施した。ここでは、生徒自らが対戦相手や時間、審判の割り当てなどを計画し、当日も体育委員が中心となって運営した。

このように、生徒の中に、運動やスポーツに積極的にかかわり、それぞれの豊かなスポーツライフの実現に向けた活動の兆しが見え始めていることは、研究の大きな成果であり、今後も、さらに発展・深化できるように取り組んでいきたいと考えている。

**実践例**

1年生

①題 材 球技「サッカー」

## ②題材について

生涯スポーツに統合・一環化される中学校体育は、スポーツ実践の一時期であるとともに、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する資質や能力の基礎を培うことを目的としている。これは、学校体育において生涯の各時期を通じ、それぞれ自分の目的に合った運動をその適性或健康状態などに合わせて楽しむ能力を育てること、言い換えれば、主体的に課題を解決していく能力＝自らの判断で運動を実践できる能力の育成が求められていることを意味している。このような能力を授業の中で生徒一人ひとりに身につけさせるためには、

- 自分の目的にあった運動や行い方を選択する
- 運動の特性に応じた課題をもち、その課題解決に向けてルールや作戦、練習方法を工夫する
- 自分に合った授業の流れをデザインする
- 仲間と豊かに係わり、取り組む楽しさに触れる
- 運動実践について自己評価し、次の課題を発見する

といった活動を計画し、実践することが大切になってくる。

本校では今年度、生徒一人ひとりが自主的・主体的に運動に係わる学習活動を成立させるために、1つの単元を Long Run に扱う大単元のカリキュラムとして、年間計画の中に位置づけることにした。これは、子ども一人ひとりの主体的・自主的活動を最大限に保障し、また、その活動が可能なように時間的ゆとりを保障するためのものである。このような大単元では、オリエンテーションを大切にしながら、生徒が試行錯誤や創意工夫を繰り返し、各自に合った成功感や達成感を十分に味わうことができるよう、教師が支援していく必要があると考える。

本単元である「球技」は、生徒に人気のある運動領域の1つである。今回、球技単元として取り上げる「サッカー」は、2つのチームが同一コートの中で攻防を繰り返すゴール型の特徴を持つ種目であり、得点を目指して、生徒一人ひとりがそれぞれの良さを生かして互いに教え合ったり、支え合ったりしながら自発的・自主的に学習を進めることや、技能や体力の向上に応じたゲームの質的な高まりに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。さらに、チームワークの高まりによっては、普段以上の能力を発揮することも期待できるので、授業においては、仲間同士協力し合い、互いの存在を認め合えるように声をかけ合って練習やゲームに取り組めるようにしたい。

サッカーの魅力は、足でのボールコントロールであり、相手チームの防御をドリブルでかわしたり、パスをつないだりしてゴールを攻めるところにある。しかし、そこが同時にサッカーの難しさでもある。生徒一人ひとりが、サッカーの特性にふれる楽しさを味わうためにも、ボールの条件（大きさや硬さ）やゴールの条件（位置・大きさ・数）、ゲームする人数やコートの広さを工夫する必要がある。加えて、決められたルールでゲームをするだけでなく、自分の今の力を思いっきりのびのびと発揮できるゲームや、意図的なパスやゴールの仕方につながるゲームの条件は何かを考え、工夫することも重要となってくる。

今回の授業では、「練習」をどう位置づけるかにも着目したい。これまでの授業では、「なぜ今この練習をするのか」の認識が乏しいままに消化するだけの練習になりがちで、そのため、練習が、なかなかゲームに生かされないことが多かった。したがって、子どもたちの内側からの必要として練習が位置づけられるようにすることが大切になってくる。そのためには、今どのようなゲームができているのか、どのようなゲームにしたいのか、そのためには何が必要で、何が足りないのかを見つけ出し、子どもたちが主体的に練習の内容を設定していくというゲームと練習の関係を成立させていきたいと考える。

## ③学習目標（評価規準の設定 基礎・基本）

基礎・基本	学習目標	サッカーの特性を理解し、ゲームの中から自分や自分のチームの問題点を明らかにし、その課題の解決をめざして練習を工夫すると共に、対戦するチームに対応した作戦を立て、自チームの良さを生かしながらゲームを楽しむことができる。
-------	------	--

関心・意欲 ・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の存在を認め合い、自チームの良さを生かしながらゲームを楽しむことができる。</li> <li>・チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たしたり、互いに教えあったりしながら進んで練習やゲームを行うことができる。</li> <li>・安全に留意しながら、仲間と協力して準備や後片付けをすることができる。</li> </ul>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在の自分やチームの課題は何かを見つけることができる。</li> <li>・自分やチームの課題にあった練習方法や作戦を考え、工夫することができる。</li> <li>・ルールを工夫したり、作戦を立てたりするなど、ゲームの仕方を工夫することができる。</li> </ul>
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的技能や個人的技能を高めることができる。</li> <li>・チームで考えた作戦を生かしたゲームを行うことができる。</li> </ul>
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーの特性や学習の進め方、技術の構造について理解を深めることができる。</li> <li>・サッカーのルールや審判の方法を理解することができる。</li> </ul>

④学習計画（単元構成表） 全18時間

時	学習過程	学習の中心	基礎・基本を定着させるための視点	「学びの拓き」に関わる力	観点
は じ め	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーの特性や学習のねらい、道すじを理解する</li> <li>・単元全体の内容を理解し、学習の見通しをもつ。</li> <li>・学習ノートの使い方、ゲームの行い方を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいや道すじを明確にし、課題解決の方法や仲間とのかわり方を考えさせる。</li> <li>・学習資料を用い、ゲームを構造的に理解させる。</li> </ul>	見通しをもつ力	関心 意欲 態度 思考 判断 知識 理解
	チーム編成			ゲーム局面を理解する力	
	試しのゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今もっている自分の力やチームの力を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒個々の技能の習得状況やチームの課題を把握する。</li> </ul>	追究しようとする意欲や態度 課題を把握する力	
な か	ねらい① チームやルールに慣れながら基礎的なゲームを楽しむ				関心 意欲 態度 思考 判断
	課題ゲーム ウイングゲーム（5対5）		<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人およびチームの課題を明確にさせる。</li> <li>・課題達成に向けて、場の工夫や練習方法、技術の要点について助言する</li> </ul>	課題を把握する力 追究しようとする意欲や態度	
	ねらい② 同じチームと繰り返し対戦して、個人技能や集団技能を高めながらゲームを楽しむ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームに応じた課題や練習方法が計画されているか確認する。</li> <li>・生徒が自発的に課題達成に向けて活動できるよう、学習資料を準備する。</li> </ul>	課題を把握する力 資料を選択・活用する力	
か	力を高める対抗戦 6対6（フィールド5+GK） 同じチームと繰り返し対戦することで自チームや相手チームの特徴をつかむ また、互いにアドバイスをすることで		<ul style="list-style-type: none"> <li>・審判や試合の運営が上手いっているかを確認する。</li> <li>・チームを越えてアドバイスをするように働きかけ、互いに高め合いな</li> </ul>	ゲームを進める運営力 互いに認め合い、高め合う力	知識 理解

		チームとしての成長を確認する。	がらチームの成長を確かめ合えるようにする。	課題を把握する力	
12	ねらい③ 自分たちのチームの良さを生かし相手チームに応じた作戦を立ててゲームを楽しむ		・自己の能力やチームの状況に応じた課題や相手チームに応じた作戦が立てられているか確認する。	追究しようとする意欲や態度 課題を把握する力	思考判断
17	高めた力を確かめるリーグ戦 F1リーグ：3チーム F2リーグ：3チーム (2時間の結果で入れ替え)		・記録用紙を用い、ゲームの記録をとらせる。	ゲーム局面を理解する力	
まとめ	単元のまとめ	学習を振り返り、学習活動全体のまとめと反省を行う。	・これまでの学習を互いに認め合い、評価できるように、評価プリントを用意する。 ・単元全体を振り返り、今後の学習に生かせることを考えさせる。	学習を振り返り、次の活動につなげる力	思考判断 知識理解

⑤本時の目標 付評価基準表

- ・対戦するチームに対応した作戦を工夫し、自チームの良さを生かしながらゲームを楽しむ。
- ・互いの存在を認め合い、高め合いながら練習やゲームに意欲的に取り組む。
- ・安全に留意し、審判やゲームの運営ができるようにする。

	十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	指導の手だて	評価方法
関心 意欲 態度	・積極的に声を出すなど意欲的に活動し、自ら進んでサッカーの特性に応じた楽しさを味わうことができる。 ・進んで準備や後片付けを行い、周囲の安全に気を配りながら練習やゲームを行うことができる。 ・互いの存在を認め合い、励まし合ったり教え合ったりしながら進んで取り組むことができる。	・意欲的に活動し、サッカーの楽しさを味わうことができる。 ・準備や後片付けを行い、安全を確認しながら練習やゲームを行うことができる。 ・仲間と互いに教え合いながら、取り組むことができる。	・授業の中での声かけや学習ノートに書きなどを入れる。 ・安全を確認して準備や後片付けができるように声かけを行う。 ・協力することの大切さを理解させる。	○学習活動における意欲的な取り組み、積極的な態度を観察や学習カードの記述、自己評価・相互評価等から判断する
思考 判断	・適切な課題（チームのめあて、個人のめあて）を設定し、その課題解決に向けて、創意工夫をこらしながら練習したり、課題を意識してゲームに取り組むことができる。 ・ゲームの結果から、自己やチームの新たな課題を発見し、これからの練習計画に工夫をこらし、相手チームに対応した作戦を立てることができる。	・適切な課題（チームのめあて、個人のめあて）を設定し、練習やゲームに取り組むことができる。 ・ゲームの結果から新たな課題を発見し、これからの練習計画や作戦を立てることができる。	・ゲームでの反省が新たな課題や練習内容、次のゲームの作戦に生かされているか、確認させる。	○自己の課題やチームの課題を発見し、その解決方法を考え、練習方法を工夫しているかを学習ノートの記述や授業時の活動状況等を考え合わせて判断する。
技能	・チームの練習やゲームを通じて身につけた技能を十分に発揮し、作戦を生かしたゲームができる。	・チームの練習やゲームを通じて身につけた技能を発揮し、ゲームを行うことができる。	・上手くない原因がどこにあるのかを考えさせる。	○授業の中での個人的技能・集団的技能を観察評価する。



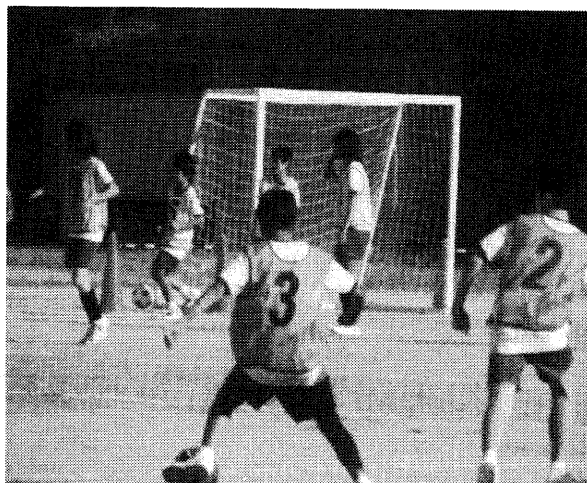
知識 理解	・ゲームの進め方やルール、審判の方法を理解してゲームをしたり、審判をしたりすることができる。	・ゲームの進め方やルールを理解してゲームを行うことができる。	・授業の中での声かけや学習ノート、全体会議を通じてルール等をもう一度説明する。	○自己評価や授業の中での観察評価とともに学習ノートの記述も参考にする。
----------	--	--------------------------------	---	-------------------------------------

⑥本時の展開 (13/18)

	学 習 活 動	教 師 の 支 援
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>コート、用具の準備を行う。</li> <li>全体集合、あいさつ</li> <li>チームごとに本時のめあてを確認し、学習の見通しを持つ。</li> <li>準備運動を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協力して準備できているかを観察し、安全を確認、点検する。</li> <li>それぞれのチームや個人の課題に応じためあてや練習方法が計画されているか確認する。</li> <li>準備運動が適切に行われているか確認する。</li> </ul>
なか	<p style="text-align: center;">ねらい③ 自分たちのチームの良さを生かし相手チームに応じた作戦を立ててゲームを楽しむ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>チームごとに計画している練習を行う。</li> <li>チームごとに対戦相手に応じた作戦の確認を行う。(2分×3)</li> <li><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ゲーム (6分×3)</span></li> </ol> <p style="text-align: center;">【高めた力を確かめるリーグ戦】 F1リーグ：3チーム F2リーグ：3チーム</p> <p>特別ルールの確認</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>女子の得点は2点</li> <li>オフサイドなし</li> <li>GKへのバックパスOK</li> </ul> </div> <p style="text-align: center;">生徒の予測される反応</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>ディフェンスをあまりしない。</li> <li>攻めた後の戻りがおそい。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題に応じた練習が計画通りに進んでいるか観察する。できていないチームには、資料の提示やアドバイスをを行う。</li> <li>チームで考えた作戦を確認し、各自が役割を果たせるように声かけを行う。</li> <li>よいプレーは積極的に賞賛する。</li> <li>自分たちで決めた特別ルールを生かすように声かけを行う。</li> </ul> <p style="text-align: center;">反応に対して</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>攻撃した直後のディフェンスの大切さを強調し、攻守の切り替えを速く行うように伝える。</li> </ul> </div>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ会議を行い、個人やチームの活動を振り返る。</li> <li>全体会議で互いに良かったところや問題点などを話し合う。</li> <li>次時への見通しをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人ひとりが本時の学習を振り返り、次時への課題が持てるよう声かけを行う。</li> <li>個人、またはチームでがんばったところを自分で発表できる雰囲気をつくり、みんなで認め合うことができるようにする。</li> <li>本時の活動を評価し、次時への意欲を高める。</li> </ul>

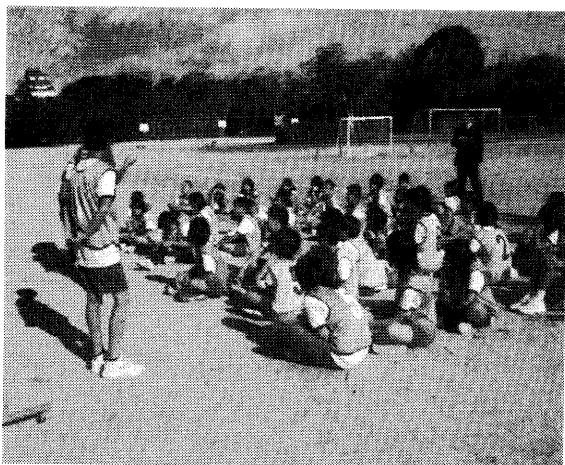
## ⑦結果と考察

本単元は、生徒一人ひとりが自主的・主体的に運動に係わる学習活動を成立させるために、18時間という大単元として計画し、子どもたちの活動の時間的ゆとりを保障したが、このことが、チームの課題や個人の課題達成に向けての活動に良い影響を及ぼしたように思う。子どもたちは、ゲームを通してチームの課題を把握し、その課題達成のためにはどのような練習が必要か、また、チームの課題を達成するために個人の課題はどこにあるのかを考え、試行錯誤しながら、(時には、チームを越えてアドバイスし合いながら)課題達成にむけて取り組むことができた。これは、単元を始める前にあたって期待した、今のようなゲームができていいのか、どのようなゲームにしたいのか、



そのためには何が必要で、何が足りないのかを見つけ出し、ゲームに生きるような練習内容を子どもたちが主体的に計画していくという【ゲームと練習の関係】に答えるものであった。また、子どもたちの活動時間の保障は、仲間として一人ひとりを認め、支え合いながら練習やゲームに取り組み、更には、役割分担をしながら相手チームの分析をするなど、チームとしての連帯感や意識の高まりにもつながったように思う。単元終了後の生徒の感想に、「今までサッカーはあまり好きではなかったけど、授業でやって大好きになりました。理由は、みんながパスやドリブルを熱心に教えてくれるからです。試合では勝ったり、ゴールしたときに班全員で喜んだりするし、反対に負けたり、ゴールを決められたりするとみんな『ドンマイ、ドンマイ』とか『大丈夫、次がんばろう』とか言ってくれるから、自分がミスしても安心できるのですごくいいです。サッカーは班のみんなが協力しないとできない競技だと思いました。」とあるように、一人ひとりの存在がチームにとっては欠くことのできないものであるという思いとチームのみんなが互いに認められ、支えられているという思いが、練習に熱心に取り組んだり、ゲームでも必死にボールを追うといった意欲的な活動を引き出したといえる。

(毎時間の最後にみんなで決めるチームに対する〈今日のチームワーク No. 1〉や個人に対する〈今日の MVP〉も互いを認め合い、高めていく活動に大きな影響を与えた。)



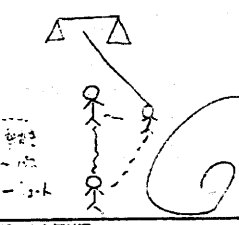
以上のことから、子どもたちがチームの課題や個人の課題を設定し、その課題解決に向けて試行錯誤を繰り返したり、相談しあったりする時間を保障することは、子どもたちの自主的・主体的な活動を引き出すだけでなく、思考の深まりや技能の深まり、特性にふれる学習の深まりにまで発展していったといえる。また、単元の時間的保障は、仲間同士の活発なコミュニケーションにもつながっていった。

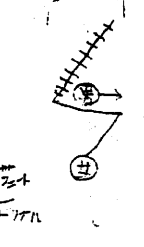
このように、子どもたち一人ひとりが自主的・主体的に運動に係わり、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を身につけさせるためにも、年間計画の中に大単元を設定することは、大変効果的であり、今後の研究に大きな示唆を与えてくれるものであった。しかし、決められた授業時数の中でどのように大単元を計画していくのか、学年間の系統やつながりをどう捉えるか(中学三年間の計画も含めて)、また、グループ分けをどのように行っていくのか等、乗り越えなければならない課題も多く、今後も保健体育科としての大きな課題として引き続き研究していきたい。

1班

【課題ゲーム】

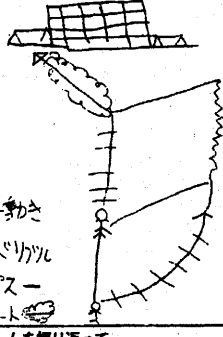
【対抗戦】

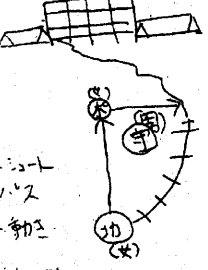
10月25日 水曜日 時間目(記録者)	
課題ゲーム: 4対4(ロングゴール) (内容) 女子の得点は2点 男子は1点(2.射門練習) 射門練習(4.射門練習) 本時のめあて 楽しく負けないうた天自ら長	第( )ゲームのメンバーと作戦 メンバー 前半選手 対戦チーム(1)班 結果 (4)対(0) 勝ち点(3)
練習メニュー (具体的に書こう) 	メンバー 前半選手 対戦チーム(3)班 結果 (0)対(0) 勝ち点(1)
ゲームを振り返って良かったこと 女子が点を入れた事	対戦チーム( )班 結果 ( )対( ) 勝ち点( )
改善すべきこと パスをつなげなかつた事	対戦チーム( )班 結果 ( )対( ) 勝ち点( )
がんばった人 ム イム	対戦チーム( )班 結果 ( )対( ) 勝ち点( )

7月 8日 水曜日 時間目(記録者)	
本時のめあて 女子のドリブル	審判 得点 ゲーム分析(2)班 ゲーム分析(3)班
練習メニュー (具体的に書こう) 	第( )ゲームのフォーメーションと作戦 GK MF DF FW 対戦チーム(2)班 結果 (1)対(0) 勝ち点(3)
ゲームを振り返って良かったこと パスがよくなること	GK MF DF FW 対戦チーム(3)班 結果 (2)対(2) 勝ち点(1)
改善すべきこと ドリブルの仕方 ドリブルの仕方 ゲームを振り返って良かったこと	対戦チーム( )班 結果 ( )対( ) 勝ち点( )
がんばった人 ドリブルの仕方 パスをつなげる練習	対戦チーム( )班 結果 ( )対( ) 勝ち点( )

【リーグ戦】

【リーグ戦】(本時)

8月16日 水曜日 時間目(記録者)	
本時のめあて 男子はパスを練習して女子はドリブルを練習	審判 得点 ゲーム分析(2)班 ゲーム分析(3)班
練習メニュー (具体的に書こう) パスがよくなる練習 シュート練習 	第(1)ゲームのフォーメーションと作戦 自チームのフォーメーション 対戦チーム(4)班 作戦 男子はしっかり射門を打つ 女子はドリブルを練習して パスをつなげてシュート 結果(4)対(0) 勝ち点(3) がんばった人
ゲームを振り返って良かったこと パスを回してシュートまわした	第(2)ゲームのフォーメーションと作戦 自チームのフォーメーション 対戦チーム(3)班 作戦 男子はしっかり射門を打つ 女子はドリブルを練習して パスをつなげてシュートをする 結果(0)対(1) 勝ち点(0) がんばった人
改善すべきこと シュートがよくなるように	累積勝敗 (1)勝(1)敗(0)分 勝ち点(3)

1月16日 水曜日 時間目(記録者)	
本時のめあて 男子はドリブルを練習して女子はパスを練習	審判 得点 ゲーム分析(4)班 ゲーム分析(3)班
練習メニュー (具体的に書こう) 	第(1)ゲームのフォーメーションと作戦 自チームのフォーメーション 対戦チーム(5)班 作戦 男子はドリブルを練習して 女子はパスを練習して 結果( )対( ) 勝ち点( ) がんばった人
ゲームを振り返って良かったこと	第(2)ゲームのフォーメーションと作戦 自チームのフォーメーション 対戦チーム(3)班 作戦 男子はドリブルを練習して 女子はパスを練習して 結果( )対( ) 勝ち点( ) がんばった人
改善すべきこと	累積勝敗 ( )勝( )敗( )分 勝ち点( )





# FUZO<sup>ク</sup>U

## SPORT

### FROM 1-A

2ハン

- 〇〇は、よくシュートを打てる
- 高い確率が高い
- 〇〇は、ゴールキーパーがよくて、ロングパスが出ず、
- 試合中は、中間の3分くらいに、責め出して、ドリブルが上手

2班

- 〇〇 エースストライカー
- 〇〇 動きが速い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い
- 〇〇 DFが上手い

1ハン

- 〇〇 〇〇のパスとドリブルが、よい。
- 〇〇 〇〇は、ボールを持つ時間が長くて、左にドリブルが上手い。
- 〇〇 〇〇は、シュートが上手い。
- 〇〇 〇〇は、ゴールキーパーは、よい。

1ハン

- 〇〇は、ボールを止める。
- 〇〇は、ドリブルが上手い。
- 〇〇は、守備が上手い。
- 〇〇は、攻め回すのが上手い。
- 〇〇は、ドリブルが上手い。

3班

- 〇〇 スカウトが上手い
- 〇〇 攻め回すのが上手い
- 〇〇 女子にシュートを打たせようとする
- 〇〇 DFに攻め回すのが上手い

3班

- 〇〇 攻め回すのが上手い
- 〇〇 動きが上手い
- 〇〇 パスをよく回す
- 〇〇 攻め回すのが上手い
- 〇〇 攻め回すのが上手い
- 〇〇 シュートが上手い

4班

攻撃

- 〇〇が〇〇を中心としたパスをまわして、ゴールは積極的に女子が入れる。

防衛

- 〇〇がほとんどゴールキーパーで、1人でシュートを入らせたい。
- パスをまわしてシュートを打たせようとする。

4班

- 〇〇は、55で攻める。
- 〇〇は、最後が上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。

5班

- 〇〇が攻め回すのが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。

5班の対策

- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。



6班の対策

- 〇〇は、動きが速い。
- 〇〇は、動きが速い。
- 〇〇は、動きが速い。
- 〇〇は、動きが速い。
- 〇〇は、動きが速い。

6班の特徴

- 〇〇は、〇〇を中心にしてパスをまわしている。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。
- 〇〇は、ゴールキーパーが上手い。

## サッカー 自己評価表 (対抗戦を終えて)

年 組 番 氏 名 ( )

- あなたは単元を始める前と比べてサッカーが好きになりましたか?  
 (すごく好きになってきた) 好きになってきた あまり好きになれない 好きになれない
- あなたはサッカーの授業が楽しいですか?  
 (楽しい) どちらかといえば楽しい どちらかといえば楽しくない 楽しくない

- 1 単元の始めにたてた自分のめあて達成に近づいていますか?  
 (達成まで後少し) 近づいている 近づいていない
- 2 めあてを意識し、練習やゲームに取り組んでいますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 3 チームで協力して、一生懸命プレーできていますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 4 仲間の良いプレーや頑張りを積極的に認めることができているですか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない

5 対抗戦を終えて、これまでに自分が良くなった所やリーグ戦への意気込みを書きましょう。  
 自分が良くなった所は、まず最初は積極的にボールをさわるのができなくなったけれど今は積極的にボールをさわる事ができている。コートは未だ未だ。リーグ戦へ向けてがんばろうと思う。

6 自分の良い所やがんばっている所、みんなに見てもらいたい所を自由に(たくさん)書きましょう。  
 自分はボールをさわったり、相手のこぼれ球を防ぐためにがんばっています。また、自分の良い所は積極的に取り組んでいる所だと思います。みんなに見てもらって自分の悪い所を直していけたらいいなと思っています。

## サッカー 自己評価表 (対抗戦を終えて)

年 組 番 氏 名 ( )

- あなたは単元を始める前と比べてサッカーが好きになりましたか?  
 (すごく好きになってきた) 好きになってきた あまり好きになれない 好きになれない
- あなたはサッカーの授業が楽しいですか?  
 (楽しい) どちらかといえば楽しい どちらかといえば楽しくない 楽しくない

- 1 単元の始めにたてた自分のめあて達成に近づいていますか?  
 (達成まで後少し) 近づいている 近づいていない
- 2 めあてを意識し、練習やゲームに取り組んでいますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 3 チームで協力して、一生懸命プレーできていますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 4 仲間の良いプレーや頑張りを積極的に認めることができているですか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない

5 対抗戦を終えて、これまでに自分が良くなった所やリーグ戦への意気込みを書きましょう。  
 パス亦できるようになった。つぎからはパスをもらえようが位置にいけるようになる。

6 自分の良い所やがんばっている所、みんなに見てもらいたい所を自由に(たくさん)書きましょう。  
 みんなにミニートをさめてもらってうれしかったです。(試合中) がんばったかいがあったとおもいます。みんなにはこういふ所を見てほしいです。あと、前まわりのボールが、せいかく味方の所にいへようになったと思います。ちよと生長したかな...

## サッカー 自己評価表 (対抗戦を終えて)

年 組 番 氏 名 ( )

- あなたは単元を始める前と比べてサッカーが好きになりましたか?  
 (すごく好きになってきた) 好きになってきた あまり好きになれない 好きになれない
- あなたはサッカーの授業が楽しいですか?  
 (楽しい) どちらかといえば楽しい どちらかといえば楽しくない 楽しくない

- 1 単元の始めにたてた自分のめあて達成に近づいていますか?  
 (達成まで後少し) 近づいている 近づいていない
- 2 めあてを意識し、練習やゲームに取り組んでいますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 3 チームで協力して、一生懸命プレーできていますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 4 仲間の良いプレーや頑張りを積極的に認めることができているですか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない

5 対抗戦を終えて、これまでに自分が良くなった所やリーグ戦への意気込みを書きましょう。  
 ボールを正確に蹴るようになったり、ゴールをさすミスをしてしまったり、リーグ戦では、足をうまく使って活発に動き回ることができた。

6 自分の良い所やがんばっている所、みんなに見てもらいたい所を自由に(たくさん)書きましょう。  
 積極的にボールを運ぶことが、コートも課題ゲームの時より上手にできるようになりました。ボールを蹴ることを決めて、守りの時はしっかりゴール前までついてがんばって来ました。ボールが止まる止まらなくて、シュートと一生懸命した。毎回意気込みが伝わった。

## サッカー 自己評価表 (対抗戦を終えて)

年 組 番 氏 名 ( )

- あなたは単元を始める前と比べてサッカーが好きになりましたか?  
 (すごく好きになってきた) 好きになってきた あまり好きになれない 好きになれない
- あなたはサッカーの授業が楽しいですか?  
 (楽しい) どちらかといえば楽しい どちらかといえば楽しくない 楽しくない

- 1 単元の始めにたてた自分のめあて達成に近づいていますか?  
 (達成まで後少し) 近づいている 近づいていない
- 2 めあてを意識し、練習やゲームに取り組んでいますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 3 チームで協力して、一生懸命プレーできていますか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない
- 4 仲間の良いプレーや頑張りを積極的に認めることができているですか?  
 (できている) どちらかといえばできている どちらかといえばできていない できていない

5 対抗戦を終えて、これまでに自分が良くなった所やリーグ戦への意気込みを書きましょう。  
 始めのころはドリブルやパスが上手にできなかったけど、対抗戦を終えて、まわりのパスやドリブルなどを使いこなせるようになった。

6 自分の良い所やがんばっている所、みんなに見てもらいたい所を自由に(たくさん)書きましょう。  
 キャプテンとしてみんなをまとめようと努力している。攻める時は自分でドリブルして最後はパスしてシュートできるようにしている。できるだけみんなにボールをまわしてボールを動かしてもらおうとしている。





**実践例 2**

3年生

①題 材 「体づくり運動 ～体力を高めよう～」

## ②題材について

本校体育科では、生涯体育・スポーツの基礎を培うための「学び方」を教科の基礎・基本と考え、各単元につけたい力やねらいを置き、取り組んでいる。また、体育は他者との関わりが無ければ成立し得ない教科であり、それぞれがもっている能力や個性を認め合いながら自分の周りにいる仲間とともに学び合うことが必要な教科である。そのために、一人一人が自分の課題や解決の手だてを書いた個人ノートを持ち、意見や考えやアドバイスなどがもらいやすいように班会議を行い、全体会議で全員での教え合いや学びの場を持つ。そして課題解決のための手だてや、教え合いや助け合い、声の掛け合い励まし合いなどをおしてコミュニケーションする大切さや、1時間の学びを振り返る自己評価力をつけさせたいと考えている。また、本年度は単元を大単元で組み立てて、ていねいな学習に取り組むたいと考えた。

3年生は、入学した時より学年担当の教師達全員が3年間でこう育ってほしいという願いを持ち、学年テーマ「ともに感動！」を掲げて見守ってきた。各クラスの中央委員を中心に月1度の「ともに感動集会」を行い、個人発表やクラス発表、ゲーム大会などを通して、仲間の以外な一面やがんばっている様子などお互いの良さを認め合いながら現在に至っている。その育ちは体育の授業や行事にも生かされている。附属中では6月に附中杯（体育大会）が行われ、3年生がリーダーとなり、4クラス縦割りのブロックでダンスレビュー（応援合戦）に燃える。そのためのダンスづくりを体育の授業で行うのだが、今年はよさこいを意識した振り付けを行った。また、家庭科で法被を縫い、美術科で法被の背中の文字をデザインし、そのダンスをまとめ上げて1つの作品にし、和歌山市の祭り「ぶんだら」に附属中3年有志として参加し、楽しい思い出を残した。また、球技単元「バレーボール・バスケットボール」選択のまとめとして、クラス内だけでなく、4クラス総当たりの学年拡大体育を企画し、素晴らしい単元のまとめをすることができた。このことは、本校保健体育科での研究テーマ「豊かなスポーツライフの実現をめざして」が育ちつつあると、確かな手応えを感じている。

本単元の「体づくり運動」は体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり体力を高めたりすることをねらいとして行われる運動である。本校では、4月に生徒達が考え、伝統的に伝わる「附中体操」を行い、また、各単元で準備運動づくりとして取り扱っている程度である。従ってきちんとした単元として大きく取り扱うのは今回が初めてである。

現在、3年生は部活動を引退し、受験勉強のために体を動かす機会がほとんどなく、唯一からだを動かす時間として体育の時間をとても楽しみにしている。卒業までの半年間を今までの生活よりさらに仲間との絆を深め、また、一人一人の抱える精神的なストレスの解消や、自分の体のコンディションを整え、手軽に狭い場所でも行える運動としてこの単元を考えた。

「体づくり運動」は身体運動によって、体の働きを高めたり、よく動ける体をつくること、また、心と体を解放することをねらいとして工夫し、構成される運動プログラムである。そこで、保健の授業で体力や体について知識・理解を深めながら健康や体力の必要性を学び、体力診断テストの結果から自分の身体状況を知り、高めたい体力の目標をもたせた。その結果を基に班で、「柔らかさを高める運動」、「巧みな動きを高める運動」、「力強い動きを高める運動」、「動きを持続する能力を高める運動」に分れ、めいめいが動きづくりを行い、班でそれぞれの動きを伝え合い、実際につなぎ合わせて行ってみることににより、それぞれの運動が目的に合っているか、どの筋肉や部位を意識しながら動いているのかを確認しながら、それぞれの班のトレーニングメニューを作り上げていく。その作業のなかで自分の動きを仲間に伝えあったり、班の動きに作り上げる過程でお互いのアイデアの良さに気づいたり、自分の運動量に合うように負荷をつけたりする作業の中で、自己を表現する力やコミュニケーションする力、また、振り返りながら次に発展させていく自己評価の力がつくと考えた。また、動きをリズムカルにつなぎ、変化・発展させることにより、体力を高めるためにどのような運動をどのように行えばよいのか、合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できる事も大切だと考えた。そして、班員と励まし合いながら共にトレーニングすることにより、仲間と豊かに関わることや体を動かす楽しさや心地よさを体験し、それぞれが活力ある体をつくり、さらには仲間の良さをお互いに認め合うことができると考えている。

③学習目標（評価規準の設定 基礎・基本）

基礎・基本	学習の目標	・自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもって、体力を高めるための動きをつくり、組み合わせたりして運動することができる
関心・意欲・態度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の特性に興味・関心をもち、すすんで学習しようとする</li> <li>・自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする</li> <li>・仲間と積極的に交流し楽しさを体験しようとする</li> <li>・自他の健康や学習の安全に留意しようとする</li> </ul>
思考・判断		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に合った課題を見つけることができる</li> <li>・目的に応じた動きを知り、学習計画を立てることができる</li> <li>・動きを高めるために各運動を合理的にできる</li> <li>・目標と照らし合わせて達成状況を判断できる</li> </ul>
技能		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高めるための運動が身についたり、高めたい体力に応じた各運動が、合理的にできる</li> <li>・体の部位を意識して運動を行うことができる</li> </ul>
知識・理解		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動の意義と高め方を知る</li> <li>・体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方を知る</li> </ul>

④学習計画（単元構成表）

	学習過程	学習の中心	基礎・基本を定着させるための視点	「学びの拓き」に関わる力	観点
はじめ	・オリエンテーション	・体づくり運動の特性、ねらいを理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の特性やねらいを理解し、主体的な取り組み方を考える</li> <li>・体づくり運動とは</li> <li>・体づくり運動の楽しさ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特性を知り、見通しを持つ力（問題解決）</li> </ul>	関心 意欲 態度 思考 判断 知識 理解
1	・自己の体力の把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高めることの必要性を知る</li> <li>・体力診断テストから自分の身体状況を知り、高めたい体力の目標をもつ</li> <li>・自己目標の設定と目的に応じた体づくり運動の選択</li> <li>・班での役割分担をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める必要性、価値、効果を理解する・</li> <li>・自己の体力の実体を把握し、目的に応じた体づくり運動の行い方を理解する</li> <li>・「柔らかさを高める運動」「巧みな動きを高める運動」「動きを持続する能力を高める運動」「力強い動きを高める運動」の4つの動きを理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体状況を知る力（問題解決・自己評価）</li> <li>・4種類の運動と体力診断テストとの関係やそれぞれの運動の特徴を理解する力（問題解決）</li> </ul>	
3				<ul style="list-style-type: none"> <li>・班でお互いに合う運動を話し合い、決定する力（表現コミュニケーション）</li> </ul>	
なか	ねらい1 自分の目標に応じた基となる動きを選択したりつくったり、組み合わせる運動することができる				
か	・自分の担当の動きをつくる	・割り当てられた自分担当の動きを4つをつくる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「1、柔らかさを高める運動」「2、巧みな動きを高める運動」「3、動きを持続する能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動テーマにふさわしい動きをつくる力（問題解決）</li> </ul>	
4					

10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班で動きを組み立てて連続させる</li> <li>・4パターンの運動メニューを組み立てる</li> <li>・見せ合い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれにつくった動きを班で教え合い、つなげてトレーニングメニューをつくり班全員で動く</li> <li>・4種類の運動パターンを班でつないで動く</li> <li>・ペア班ごとに連続させた運動を見せ合いアドバンスしあう</li> </ul>	<p>を高める運動」「4, 力強い動きを高めるの運動」「5, 動きを持続する能力を高める運動」「6 柔らかさを高める運動」; 担当を決め、それぞれに自分の動きをつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班でそれぞれがつくった運動を教え合い、みんなで動いてみる。</li> <li>・班で話し合い、目的に合っているか確認しながら、班の動きをつくる</li> <li>・班でつくった動きを見せ合いお互いの班の良さを認め合う。また、他班の動きを参考に自分達の班の動きを変化させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のつくった動きを仲間に教え、伝える(表現コミュニケーション)</li> <li>・各自つくった運動がそれぞれの運動テーマに合っているか照らし合わせる力(問題解決)</li> <li>・自分たちのトレーニングメニューとして組み立てる力(問題解決)</li> <li>・他班の良いところや工夫点を学び取る力(問題解決・表現コミュニケーション)</li> <li>・他の意見を元にもう一度作り上げる力(問題解決・自己評価)</li> </ul>	<p>関心 意欲 態度 思考 判断 技能 知識 理解</p>
11	<p>ねらい2 動きの質や量及び構成の仕方を工夫したり動きをつくるなど運動の仕方を工夫して活動することができる</p>				
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工夫した動きの構成を行う</li> <li>・より効果的な動きにする</li> <li>・個人や班の成果の発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4パターンのトレーニングメニューを班で変化・発展させて動く</li> <li>・工夫した班の動きを見せ合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4パターンの動きを自分たちで組み合わせ、正確性・負荷の妥当性・全身性・スムーズ性などを考え、より効果的な動きになるように発展させて20分間続けて動く</li> <li>・それぞれの班のトレーニングメニューを見て、各班の工夫点を学ぶ取る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分達のトレーニングメニューを振り返り変化させる力(問題解決・表現コミュニケーション)</li> <li>・自己評価)</li> <li>・自班のトレーニングメニューを発表する力(表現コミュニケーション)</li> </ul>	
14	<p>ねらい3 体力診断テストを行い体づくり単元の効果を確認す</p>				
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力診断テストを実施する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単元前と終了時の結果を見て効果を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力診断テストを実施し、自分で得点化して、4月の結果と比較する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力診断テストを自主的に実施し比較する力(問題解決)</li> </ul>	

ま と め 17   18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめ</li> <li>・振り返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体力に合った体づくり運動ができたかどうか振り返り、日常生活に生かしていこうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人や班の成果の発表</li> <li>・継続した体づくり運動への働きかけ</li> <li>・単元全体の評価や振り返りを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人や班活動を通して体づくり運動での成果を発表する。(問題解決・表現コミュニケーション)</li> <li>・学んだことを日常生活に生かす力(問題解決)</li> <li>・自分や班の取り組みを振り返る力(問題解決)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心</li> <li>意欲</li> <li>態度</li> <li>思考</li> <li>判断</li> <li>知識</li> <li>理解</li> </ul>
------------------------------	---	--	--	---	--

(問題解決)・・・主体的に問題を解決する力

(表現コミュニケーション)・・・自己を表現しコミュニケーションする力

(自己評価)・・・自己の「学び」を自ら振り返る自己評価の力

### ⑤本時の目標

- ・班のトレーニングメニューをより効果的な動きに発展させて体力を高める運動を楽しむ
- ・励まし合いながら、お互いのがんばりを認め合い、トレーニングメニューを工夫する
- ・協力して準備や片づけを行い、安全に留意して活動を行う。

### ⑥、本時の展開 (11/18時間め)

	学 習 活 動	教 師 の 支 援								
は じ め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班の準備、集合、あいさつ、</li> <li>・脈拍測定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・15秒間の脈拍を測定する。</li> <li>・脈拍測定は気持ちをリラックスするために静かな音楽をBGMとして流しておく。</li> <li>・各班のトレーニングに必要な用具が安全に配慮しながら準備されているか確認する。</li> </ul>								
な	<p>ねらい2</p> <p>動きの質や量及び構成の仕方を工夫したり動きをつくるなど運動の仕方を工夫して活動することができる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班で本時のトレーニングメニューを確認する。</li> <li>・各班でつくった準備運動を行う。</li> <li>・各班でつくった体力を高めるためのトレーニングを(4セット)約20分間行う (各班の練習場所)</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <th colspan="2">ステージ</th> </tr> <tr> <td>4班</td> <td>3班</td> </tr> <tr> <td>5班</td> <td>2班</td> </tr> <tr> <td>6班</td> <td>1班</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">入り口</p>	ステージ		4班	3班	5班	2班	6班	1班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班ノートや班のトレーニングメニューの表を見ながら、本時のトレーニングメニューを確認させる。</li> <li>・班員がトレーニングメニューを理解しているか観察する。話し合いが進んでいない班には、前時の班ノートや掲示の表を確認するようにアドバイスをを行う。</li> <li>・ストレッチが正しく行えているか観察し、どこの筋肉や腱をのばしているのか確認する。</li> <li>・音楽のリズムに合わせてトレーニングを行わせる。</li> <li>・呼間数がわかりにくい場合はタンバリンでリズム打ちを行い全体をリードする。</li> <li>・体の部位を意識しているか、各班の動きのリーダーがきちんと指示できているか確認し、できていない場合は指示を与える。</li> </ul>
ステージ										
4班	3班									
5班	2班									
6班	1班									

<p>予想される生徒の姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の担当の動きに号令や声を掛け合いながらトレーニングを楽しんでおこなっている。</li> <li>・へばりそうな班員に励まし合いの声をかけ合いながらトレーニングを行っている。</li> <li>・しんどくても班員について一生懸命にトレーニングをしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲良く楽しんでトレーニングを行っている班をほめる。</li> <li>・励まし合いながら運動を行っている班は、評価する。</li> <li>・穏やかな音楽をBGMで流し、脈拍をはかりやすい雰囲気をつくる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・クーリングダウンを行い脈拍を計測する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のトレーニングメニューを振り返り、班員1人一人のがんばりや班の問題点、また自慢のトレーニングにするための変更点などを班会議で話し合わせる。</li> <li>・全体会議で各班のがんばりと問題点を出し合い、みんなで認め合い、考えさせるようにする。</li> </ul>

⑦資料

1班(赤) 班のめあて「1人一人のレベルを上げる努力をし、体力のバランスを均等にする」

	動きづくりをすらすらとできるようにしよう	脈拍を目標まであげよう	パート3をひとりひとりとつくる	パート4をつくり積極的に動く	班で決まった動きを覚える	今をきいて、動きを覚える	動きを覚える	動きを覚える	動きを覚える	動きを覚える	動きを覚える	動きを覚える
ゼッケン1	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える
ゼッケン2	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える
ゼッケン3	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える
ゼッケン4	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える
ゼッケン5	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える
ゼッケン6	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える	・自分の動きを覚える

2班 (黄)

「それぞれが劣っているところを少しでも高められるようにする」

		パート1の動きをつくる	脈拍を上げよう	曖昧な部分をちゃんとできるようにする	パート4を考えた動きを完成させる	動きを完璧にする	精一杯動く	動きをそろえる	声をかけ合ってしっかりと動く
		4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目
ゼッケン1	めあて ・あいで ・最後まで ・まなこ組	動きをつくる	脈拍を135以上上げる	あいまいな部分をきちんとする	脈拍を目標まで上げる	各動きを完璧にする	振るの動きを揃える	リズムに合わせる	限界まで動く
ゼッケン2	めあて ・得意 ・分な ・不意	動きをつくる	脈拍を上げる	あいまいな動きをきちんとする	4つの動きをしつかり覚える	出ている動きをきちんとする	大きな動作で動く	リズムに合わせる	大きな動作で動く
ゼッケン3	めあて ・少 ・欠	動きをつくる	脈拍を135まで上げる	曖昧な部分を克服する	最終的な動きをきちんとする	1~4を完璧にする	激しく動き、バタを覚える	自分で運動量を調整する	自分のパートやタイミングを合わせる
ゼッケン4	めあて ・筋力 ・つれ	動きをつくる	脈拍を135まで上げる	曖昧な部分をきちんとする	動きをきちんとする	おもしろい動き	この運動が楽しくなる	自分の動きをきちんとする	最低限の声をかける
ゼッケン5	めあて ・劣 ・少	動きをつくる	脈拍を135まで上げる	曖昧な部分をきちんとする	ハをきちんとする	きちん動き	動きをきちんとする	動きをきちんとする	一生懸命走る
ゼッケン6	めあて ・筋力 ・つれ	動きをつくる	心拍数を上げる	心拍数を上げる	心拍数を上げる	心拍数を上げる	心拍数を上げる	心拍数を上げる	心拍数を上げる

3班 (紫)

「自分の劣っているところを高める」

		動きをつくる	脈拍を135まで上げる	縄跳びに慣れて汗をかく	体を精一杯動かして脈拍を上げる	積極的に体を動かして脈拍を上げる	声をかけて取り組む	脈拍を上げる	みんなで声をかけ合いながら動く
		4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目
ゼッケン1	めあて ・計画的 ・体進	動きをつくる	脈拍を130にする	使う筋肉を意識しながら動く	使っている筋肉を意識しながら動く	リズムとタイミングを合わせる	リズムとタイミングを合わせる	リズムとタイミングを合わせる	リズムとタイミングを合わせる
ゼッケン2	めあて ・優 ・ん	動きをつくる	脈拍を上げる	リズムに合わせて動く	リズムに合わせて動く	リズムに合わせて動く	リズムに合わせて動く	リズムに合わせて動く	リズムに合わせて動く
ゼッケン3	めあて ・劣 ・ん	動きをつくる	脈拍を上げる	自分の劣っているところを意識して動く	自分の劣っているところを意識して動く	自分の劣っているところを意識して動く	自分の劣っているところを意識して動く	自分の劣っているところを意識して動く	自分の劣っているところを意識して動く
ゼッケン4	めあて ・積極 ・取	動きをつくる	脈拍を135まで上げる	縄跳びを1回に1回以上やる	縄跳びを1回に1回以上やる	縄跳びを1回に1回以上やる	縄跳びを1回に1回以上やる	縄跳びを1回に1回以上やる	縄跳びを1回に1回以上やる
ゼッケン5	めあて ・積極 ・取	動きをつくる	脈拍を上げる	道具がないとできないことを考える	道具がないとできないことを考える	道具がないとできないことを考える	道具がないとできないことを考える	道具がないとできないことを考える	道具がないとできないことを考える
ゼッケン6	めあて ・苦 ・力	動きをつくる	脈拍を上げる	道具に頼らずに動く	道具に頼らずに動く	道具に頼らずに動く	道具に頼らずに動く	道具に頼らずに動く	道具に頼らずに動く

4班 (白) めあて「自分たちの劣っているところを高めよう」

	めあて	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目
ゼッケン1	めあて 劣っているところを高めよう	動きをつくる 4時間目	脈拍を130まで上げる	動きを工夫する	2, 3, 4, 5の動きを集中する	止まったりせずに動く	パートが変ったので注意	3呼吸間を数えながら動く	みんなで声をかけ合おう、班会議を大切にしよう
ゼッケン2	めあて ・敏捷性を高める	動きをつくる 130まで上げようとする 130より激しい動きを考えた	脈拍を130まで上げる 少しづつ上げていく	前より大きな運動をする あまり前と変わらなかった	脈拍をもう少し上げてみる 140代になつた	動きをさらにハードにしたい 動きがだいたいできてきた	動きを覚える 心拍数があがりなれなかった	自分でできつくして130以上にしよう 脈拍を130以上はしんどい	しっかり動き、がんばる
ゼッケン3	めあて ・できる自分を高める	動きをつくる みんなできるところをやる みんなが得意なところをやる	脈拍を上げる みんなできるところをやる	脈拍が100を超える みんなが得意なところをやる	脈拍が90を超える みんなが得意なところをやる	止まらずに動き続ける みんなが得意なところをやる	脈拍を上げる みんなが得意なところをやる	みんなできるところをやる みんなが得意なところをやる	
ゼッケン4	めあて ・短少期間でも高められる	動きをつくる 全員が動きがはかまなかった	脈拍を130まで上げる 全員が動きがはかまなかった	脈拍を上げる みんなが得意なところをやる	みんなが得意なところをやる みんなが得意なところをやる	みんなが得意なところをやる みんなが得意なところをやる	みんなが得意なところをやる みんなが得意なところをやる	みんなが得意なところをやる みんなが得意なところをやる	みんなが得意なところをやる みんなが得意なところをやる
ゼッケン5	めあて ・班のメンバーを揃える	動きをつくる 動きをつくりて手間取った 動きをつくりて手間取った	脈拍を130まで上げる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った	動きをつくる 動きをつくりて手間取った
ゼッケン6	めあて ・怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	脈拍を130まで上げる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする	動きをつくる 怪れ動くようにする
ゼッケン7	めあて ・劣っているところを集中特訓	動きをつくる あんまり動いていない あんまり動いていない	脈拍を130まで上げる あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない	動きを工夫する あんまり動いていない

5班 (オレンジ) 班のめあて「みんなで楽しく運動する」

	めあて	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目	11時間目
ゼッケン1	めあて ・自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	脈拍を130まで上げる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる	動きをつくる 自分の得意な動きをやる
ゼッケン2	めあて ・劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	脈拍を130まで上げる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める	動きをつくる 劣っているところを高める
ゼッケン3	めあて ・持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	脈拍を130まで上げる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる	動きをつくる 持久力を上げる
ゼッケン4	めあて ・敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	脈拍を130まで上げる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める	動きをつくる 敏捷性を高める
ゼッケン5	めあて ・持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	脈拍を130まで上げる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる	動きをつくる 持久力あるときよくやる
ゼッケン6	めあて ・劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	脈拍を130まで上げる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる	動きをつくる 劣っているところを上げる
ゼッケン7	めあて ・全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	脈拍を130まで上げる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる	動きをつくる 全員平均を上げる







### 単元を終えての感想

体づくり運動は思ったより班で楽しくできました。それぞれ担当の動きを考え、それを班の意見を反映させてよりよい動き運動をみだせたとおもいます。始めはあまりリズムよくできなくて、脈拍も上がらなかったけど、動きを改善してどこの運動かを意識することで楽しさがでてきて、リズムにも合うようになり、私達の班独自の運動が仕上がりました。

体づくり運動と聞いて、始めは楽しくなさそうやなと思っていました。しかし、実際に個人で運動を考えてその運動を班の子に紹介し、班で相談したり実際に運動をしてみて、その運動が本当に高まるのかを決めた上で最終決定し、みんなで曲に合わせて運動することがとても楽しかったです。また、他の班の運動を見て関心する事も多かったです。

日々の積み重ねが大切だということがよくわったから、毎日何かの運動を続けて行かなければならないなと思った。自分たちでつくったあの運動なら、家でもできるのでやってみようと思った。

### ⑧ 結果と考察

今回大単元（18時間）で取り組むことで、それぞれの課題をしっかりと持たすことと、なかまとともに楽しんで取り組める内容を考えることを学習の柱とした。本来、トレーニングは一人で黙々と行うものだというイメージだが、自分達で考えたトレーニングメニューを仲間と共にお互いにアドバイスをしあいながら励まし合う授業をイメージし、そして、トレーニングマシンや市販されているトレーニング器具を使わず、自分たちで考え、工夫した用具を用いて行うこととした。はじめに自分の体と体力を意識させるために4月に行ったスポーツテストのデータを分析させた。そして、自分の体をきちんと知り、生涯、生き生きと生活するために今から取り組んでいかなければならないことを学んだ。その後、各班（生活班）で話し合いをさせ、それぞれの課題を運動と結びつけ、自分の運動課題を決定した。課題は、柔らかさを高める運動・巧みな動きを高める運動・動きを持続する能力を高める運動・力強い動きを高める運動の4つとした。授業の中での20分間は自分達の運動課題に従った運動を持続することにより、脈拍を上げようという目標で取り組んだ。それぞれが考えた運動を班員全員で、課題に合った運動であるかどうかを相談しながら、班のオリジナルな運動に組みあげていく。その作業の中での気づきを大切にしたいと考えた。まず、個人で考えた運動を班みんなで相談することにより、運動の行い方や目的に合った運動であるかの確認（知識理解面）ができた。そして一人一人が考えたアイデアや運動をみんなで認め合い、そんな動き方や用具の工夫があるのかと、お互いを認め合うことができた。また、班同士の見せ合いにより、他の班とちがうものを作ろうとすることで、より班の結束力が高まっていった。今回、用具の工夫としてできたのものには、体育館のパイプイスを立てての昇降運動や、倒して上を跳び越える運動、イスの周りをまわったり、下をくぐる運動、三角コーンを立てて周りを回る、倒して上を跳ぶ運動、ゴムを張って跳ぶ、くぐる、ゴムチューブを引っ張る、体育館のステージの階段の上り下り、跳箱の馬の部分への跳び上がり跳び降り、ミニハードル跳び、ボール、縄など、体育館にあるものは、ありとあらゆる方法で使いこなした。また、生徒からの要求により、イスが滑らないようにと滑り止めのマットや、ボールが転がるのを防止するためにホースを輪にしてボール台を作ったり、班会議がスムーズに進むように班の意見をまとめ上げるボードや、運動の組み合わせを自由に変えられる班の運動メニュー用紙など、生徒と競争するように自分でも教具の工夫を行った。そして、単調なトレーニングを楽しく行うようにテンポアップで乗りやすい音楽を体育館に流し、班で号令をかけながら20分間動き続けた。生徒達は脈拍を上げるために励まし合いながら必死に20分間動いた。脈拍は、動き始めるときの脈拍と、動き終わった後の脈とを比較させたがほとんどの生徒は脈拍が130以上に上がっていた。単元の終わりに、もう一度スポーツテストを行い、まとめとした。単元を終えての感想に、今回の単元で体づくり運動の楽しさや、なかまとともに運動する楽しさ、また高まっていく喜びが味わえ、日常生活にどうかしていくべきかということが学べたということが書かれていた。この単元のねらいは達成できたかと考えている。大単元で組んだことにより、導入の段階でゆとりをもって単元に入れ、単元のねらいや自分の体について理解することができた。また、仲間と共に自分達で考えていく行程での気づきを実を結び、つらい苦しいトレーニングが楽しいトレーニングへと変化させたと思っている。教師が考える以上に用具の工夫や運動の工夫があり、いい意味で驚かされる場所があった。生徒達の3年間の積み上げの大きさに、今更ながら驚かされる良い結果となったことに喜びを感じている。