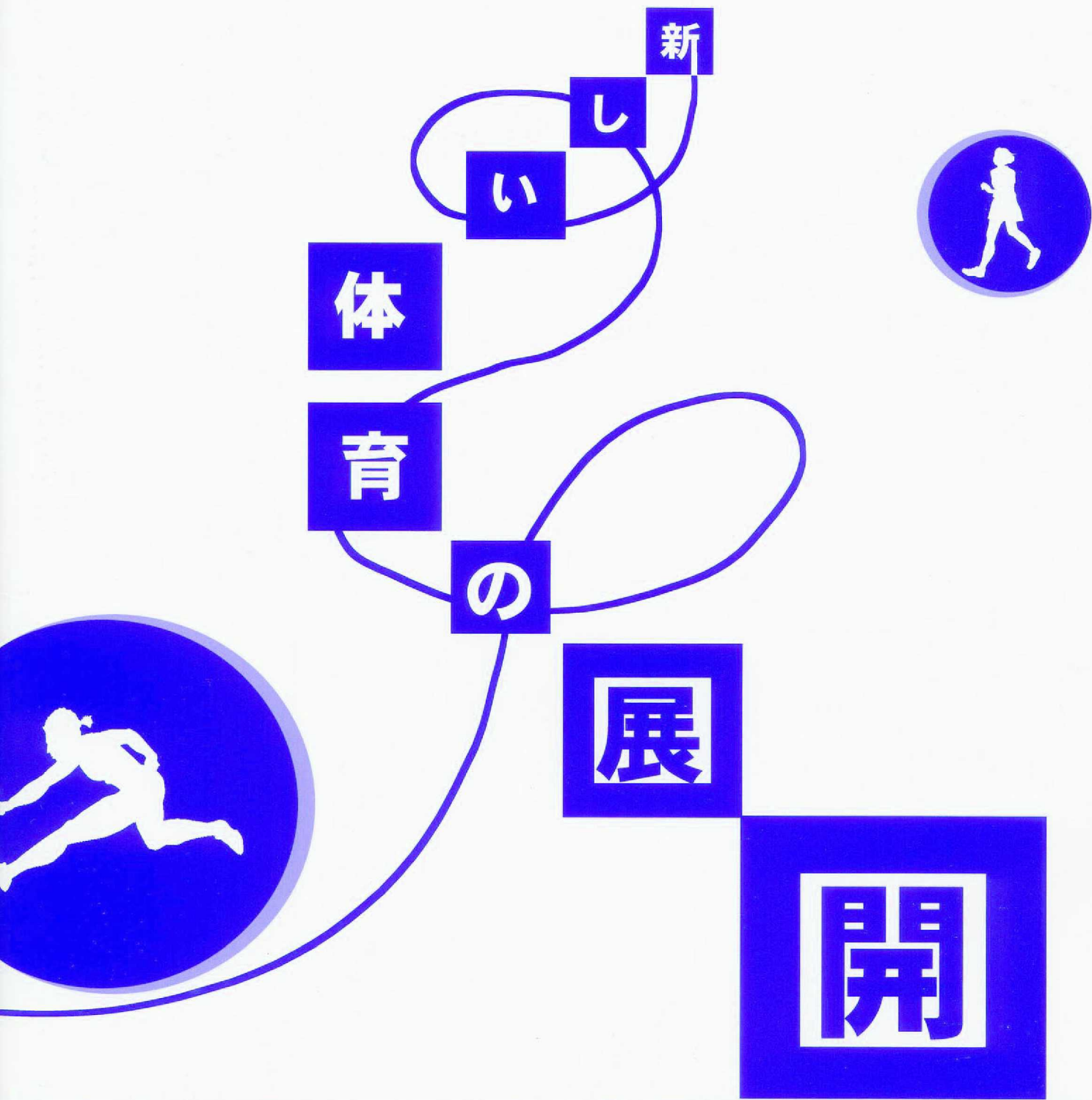


新  
しい  
体育  
の  
展  
開



千葉県教育庁 教育振興部体育課

平成24年3月



## あ い さ つ

約60年ぶりの教育基本法の改正を踏まえ、中央教育審議会教育課程部会において学習指導要領全体の見直しについて審議が行われ、平成20年1月に「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」の答申が出されました。

同答申に基づき、平成20年に公示された新しい学習指導要領においては、「生きる力」をはぐくむことが引き続き重要であることが明確にされ、3年間の移行期間を経て、中学校では平成24年度から全面実施されます。

保健体育科としては、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」、「体力の向上」の三つの具体的な目標を掲げ、それらが相互に密接な関連をもちつつ、保健体育科の究極的な目標である「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指しています。

県体育課では、これまで学習指導要領の改訂に伴い、その趣旨を踏まえた「指導資料」を作成し、各学校が適切に学習指導要領を展開するための参考資料として供してきました。

今回の改訂に際しましても、平成21年度から2カ年にわたり「学校体育指導資料第36集〈中学校編〉作成委員会」を設置し、12回を数える委員会の成果として本指導資料を作成する運びとなりました。

本指導資料は、これまで県体育課が作成した指導資料を参考に、新しい学習指導要領の趣旨と県内の体育学習指導の実態を十分に考慮し、より多くの先生方に活用いただくことを願って作成いたしました。各学校におかれましては、生徒、学校、地域の実態等に合わせて活用いただき、活力にあふれる「健やかな体」を育む保健体育学習が、県内に広く展開されることを期待いたします。

終わりに、本指導資料の作成に当たり、多大な御協力をいただきました委員の皆様に対し深く感謝申し上げます。

平成24年3月

千葉県教育庁教育振興部体育課長 石渡 敏温

## 〈目 次〉

○ 編集の基本方針	1	E 球技	E-1
A 体づくり運動	A-1	【ゴール型】	E-1
1 運動の特性	A-1	バスケットボール	E-1
2 学習のねらい	A-1	サッカー	E-20
3 評価規準	A-3	【ネット型】	E-44
4 授業展開及び指導・評価計画	A-6	バレーボール	E-44
5 展開例	A-9	ソフトニス	E-64
6 補助資料	A-14	【ベースボール型】	E-91
B 器械運動	B-1	ソフトボール	E-91
1 運動の特性	B-1	F 武道	F-1
2 学習のねらい	B-3	1 運動の特性	F-1
3 評価規準	B-10	2 学習のねらい	F-2
4 授業展開及び指導・評価計画	B-14	3 評価規準	F-4
5 展開例	B-18	4 授業展開及び指導・評価計画	F-11
6 指導資料	B-34	5 展開例	F-23
C 陸上競技	C-1	6 補助資料	F-35
1 運動の特性	C-1	G ダンス	G-1
2 学習のねらい	C-2	1 運動の特性	G-1
3 評価規準	C-4	2 学習のねらい	G-2
4 授業展開及び指導・評価計画	C-11	3 評価規準	G-6
5 展開例	C-14	4 授業展開及び指導・評価計画	G-12
6 指導資料	C-26	5 展開例	G-18
D 水泳	D-1	6 指導資料	G-28
1 運動の特性	D-1	H 体育理論	H-1
2 学習のねらい	D-1	1 学習のねらい	H-1
3 評価規準	D-4	2 評価規準	H-1
4 授業展開及び指導・評価計画	D-7	3 授業展開及び指導・評価計画	H-4
5 展開例	D-11	○ 参考・引用文献一覧	
6 学習資料	D-15	○ 作成委員一覧等	

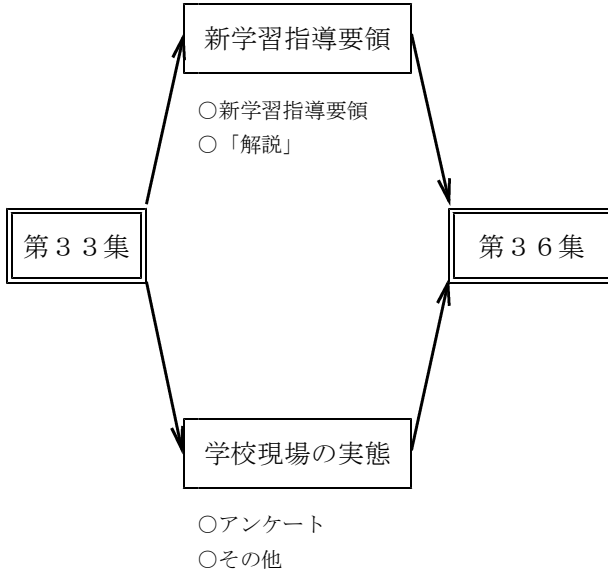
# 編集の基本方針

本書は、新学習指導要領（保健体育）改訂の趣旨を踏まえた体育学習指導の指針を示すことにより、中学校体育指導の質的向上を図ることを目的に作成されたものである。

作成に当っては、

- (1) 新学習指導要領（保健体育）の改訂の趣旨と学校現場の指導実態を踏まえ、広い地域の多くの指導者が、日々の実践の中で活用できるものとする。
- (2) 内容を平易で具体的なものとする。
- (3) 技能・体力等の向上が図れるようにする。
- (4) 小学校編との関連を考慮する。
- (5) 高等学校編との関連を考慮する。

ことを中心に、下図に示す基本方針を策定した。



今回の改訂は、子ども中心に向かって揺れていた振り子が、系統性に向かって揺れ始めたことを鑑み前回の改訂と同様に、機能的特性を重視することには変わらないが、技能の向上・体力の向上をさらに図るため、その他の特性も組み入れた指導計画になっている。なお、実際の指導に当たっては、生徒、学校、地域の実態を十分考慮し、工夫・改善を加えながら、指導者の専門性を生かし、地域の子どもの実態に合わせた取扱いを期待するものである。

## ☆ 編集の具体的方針と活用についての留意事項

### － 豊かなスポーツライフ実現の重視 －

#### (1) 指導内容の体系化

今回の改訂で特に強調されたことの一つは、小学校から高等学校までの12年間を見通して、「各種の運動の基礎を培う時期（小1～小4）」、「多くの領域の学習を経験する時期（小5～中2）」、「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中3～高等学校入学年次以降）」といった発達段階のまとまりを考慮し、体育分野の内容を、第1・2学年と第3学年に分けて示している。このことを踏まえ、第1・2学年では、小学校高学年との接続を考慮し、すべての領域を履修させ、選択の開始時期を第3学年とした。

#### (2) 指導内容の明確化

「体育理論」を除く運動に関する領域を、①技能（「体づくり運動」は運動）、②態度及び③知識、思考・判断に整理・統合として示すとともに、発達の段階を踏まえ、それぞれの指導内容を明確に示した。

#### (3) 領域の取り上げ方の弾力化

指導内容の確実な定着を図ることができるよう、第1学年及び第2学年においては、「体づくり運動」及び「体育理論」を除く領域については、いずれかの学年で取り上げて指導することもできることとした。

#### (4) 領域名称及び領域内容

「体育に関する知識」については、高等学校への接続を考慮しつつ、指導する知識の明確化を図り、体づくり運動をはじめ、各領域の「知識、思考・判断」との内容の整理及び精選を図り単元を構成した。これを踏まえて、「体育に関する知識」を「体育理論」と改めた。

なお、領域構成は従前どおりとした。

#### (5) 技能・体力等向上の観点から

体力の向上については、「体づくり運動」の授業を7時間以上の中で行う。さらに、各運動種目において、高めることのできる技能・体力面等を視野に入れる。また、指導過程の中に、機能的特性を重視しながらも、一部、構造的特性や効果的特性を組入れて示した。特に、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力が育成できるようにしている。

## 1 体育分野改善の基本方針

文部科学省が先に発行した中学校学習指導要領解説では、改善の基本方針について次のように述べられている。

保健体育科については

「その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る」としている。そして、「心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする」としている。

また、「学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」としている。

これを受けて体育分野においては、次のような改善を図っている。

それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。また、武道については、その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるように指導の在り方を改善する。

体育分野の具体的な改善の基本方針としては、次のように示されている。

- (1) 体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成すること。筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえる。
- (2) それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体運動や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるようにする。
- (3) 発達段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。具体的には第1学年及び第2学年と第3学年に分けての指導とする。
- (4) 武道については、その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。
- (5) 答申で指摘された身体能力とは、体力及び運動の技能から構成され、これらは相互に関連して高まるものである。しかしながら、生徒一人一人に発達の違いがあることに対して十分配慮する必要があることから、学習指導要領の内容においては、身に付けさせたい運動の技能を確実に指導できるよう「技能」として示すこととする。
- (6) 体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせる。さらに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。
- (7) 知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。また、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要である。

以上の改善の基本方針に従って、中学校では、「健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、身に付けた段階に応じ運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てるとともに、主として個人生活における健康・安全に関する内容を科学的に理解できるようにする」ことを重視している。

## 2 体育分野の目標

体育分野の目標については、学校段階の接続及び発達段階のまとまりに応じた指導内容の体系化の観点から、第1学年及び第2学年と第3学年に分けて、それぞれ3点ずつ示された。以下、変更点を中心に触れることにする。

### [第1学年及び第2学年]

小学校高学年から中学校第1学年及び第2学年の発達段階のまとまりを踏まえ、様々な運動を経験させ、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れさせることが意図されている。

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、A知識や技能を身に付け、B運動を豊かに実践することができるようにする。

Aとは、

小学校段階からの学習を踏まえ、発達の段階に応じて運動を豊かに実践するための基礎的な知識や技能を身に付けることを示している。その際、単に運動に必要な知識や技能を身に付けるだけでなく、運動の行い方などの科学的理解をもとに運動の技能を身に付けたり、また、運動の技能を身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

Bでは、

第1学年及び第2学年では、すべての領域の経験を通して、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れ、第3学年以降の自己に適した運動を選択できるようにするための基礎的な知識や運動の技能を身に付け、多様な運動実践ができるようにすることを示している。

のである。

- (2) 運動を適切に行うことによって、A体力を高め、B心身の調和的発達を図る。

Aでは、

健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにするとともに、体力と運動の技能は相互に関連して高まることを意識させることで、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるようにすることの大切さを示している。

のである。

Bとは、

心身の発達の著しいこの時期に、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって心身の緊張を解きほぐしたり、体力を高めたりして心と体を一体としてとらえ、バランスよく育てることの大切さを示したものである。

としている。

- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、A公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、B自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

Aでは、

第1学年及び第2学年の段階において、運動における競争や協同の経験を通して、生徒に身に付けさせたい情意面の目標を示したものである。

(中 略)

小学校における「約束を守る」などの具体的な対象から、「自己の役割を果たす」などの概念的対象へ指導内容が発展すること、社会性や規範意識に基づく運動への価値観の形成が求められることなどから、行動の意義などのその態度を支える知識を理解させ、運動に積極的に取り組めるようにすることを重視している。

のである。

Bとは、

体育理論や各領域で学習する知識との関連を重視した運動の学習で、生徒が課題の解決に向けて、全力を出して積極的に運動に取り組む態度を育成することを旨としたものである。  
としている。

[第3学年]

自己に適した運動を選ぶ上での視野を広げるとともに、体を動かすことで情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむなど、運動を通じて多様な実践ができるようにすることが求められている。

(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を高め、A生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。

Aでは、

自己に適した運動の経験を通して、義務教育の修了段階においての「生涯にわたって運動を豊かに実践する」ための基礎となる知識や技能を身に付け、選択した運動種目等での運動実践を深めることができるようにすることを示している。  
とし、卒業後に少なくとも一つの運動が継続できる基礎を培うことを目指していることを強調している。

(2) 運動を適切に行うことによって、A自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。

Aでは、

興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。義務教育の修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることや運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。  
としている。

(3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、A参画するなどの意欲を育てるとともに、B健康・安全を確保して、C生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

Aとは、

グループの課題などの話し合いなどで、自らの意思を伝えたり、仲間の意見を聞き入れたりすることを通して、仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとするなどの意志を持つことが大切であることを示している。  
のである。

Bとは、

自主的に取り組む生涯スポーツの実践場面を想定して、体調に応じて運動量を調整したり、仲間や相手の技能・体力の程度に配慮したり、用具や場の安全を確認するなどして、自分や仲間のけがや事故の危険性を最小限にとどめるなど自ら健康・安全を確保できるようにする態度の育成が重要であることを示したものである。  
としている。

Cとは、

第3学年で、義務教育段階が修了となることから、これまでの学習を踏まえて身に付けさせたい運動への愛好的な態度を示したものである。  
としている。

### 3 体育分野の内容

- (1) 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、発達段階のまとまりを踏まえ、指導内容を第1学年及び第2学年と第3学年に分けて示すこととした。
- (2) 小学校高学年との接続を踏まえ、多くの領域の学習を十分に学習させた上で運動を選択できるようにするために、第1学年及び第2学年で、すべての領域を履修させるとともに、選択の開始時期を第3学年とすることとした。
- (3) 「体育理論」を除く運動領域を「技能」（体づくり運動については「運動」）、「態度」、「知識、思考・判断」に整理して示すとともに、それぞれの指導内容を明確にした。
- (4) 「体育に関する知識」は、高等学校での学習内容との接続を考慮し「体育理論」と名称を改めた。

### 4 体育分野の内容の取扱い

#### 【体育分野の領域及び内容の取扱い】

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
<b>【A 体づくり運動】</b>	必修	必修	ア、イ必修 (各学年7単位時間以上)	<b>【A 体づくり運動】</b>	必修	ア、イ必修 (7単位時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
<b>【B 器械運動】</b>	必修	2年間でアを含む②選択	2年間でア及びイのそれぞれから選択	<b>【B 器械運動】</b>	B, C, D, Gから①以上選択	ア～エから選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
<b>【C 陸上競技】</b>	必修	2年間でア及びイのそれぞれから選択	2年間でア及びイのそれぞれから選択	<b>【C 陸上競技】</b>	B, C, D, Gから①以上選択	ア及びイのそれぞれから選択
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走				ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		
イ 走り幅跳び又は走り高跳び				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
<b>【D 水泳】</b>	必修	2年間でア又はイを含む②選択	2年間でア又はイを含む②選択	<b>【D 水泳】</b>	B, C, D, Gから①以上選択	ア～オから選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
			オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー			
<b>【E 球技】</b>	必修	2年間でア～ウのすべてを選択	2年間でア～ウのすべてを選択	<b>【E 球技】</b>	E, Fから①以上選択	ア～ウから②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型		
<b>【F 武道】</b>	必修	2年間でア～ウから①選択	2年間でア～ウから①選択	<b>【F 武道】</b>	B, C, D, Gから①以上選択	ア～ウから①選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
<b>【G ダンス】</b>	必修	2年間でア～ウから選択	2年間でア～ウから選択	<b>【G ダンス】</b>	B, C, D, Gから①以上選択	ア～ウから選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス				ウ 現代的なリズムのダンス		
<b>【H 体育理論】</b>	必修	必修	(1)第1学年必修 (2)第2学年必修 (各学年3単位時間以上)	<b>【H 体育理論】</b>	必修	(1)第3学年必修 (3単位時間以上)
(1)運動やスポーツの多様性 (2)運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全				(1)文化としてのスポーツの意義		



## 5 指導計画の作成

### (1) 年間授業時数

今回の改訂においては、子どもたちの体力が低下する中で、中学校段階は生徒の体の発達も著しい時期であるため、授業時数を増加する必要があるとされ、各学年とも年間標準授業時数を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。

- ① 体育分野及び保健分野に配当する年間の授業時数は、3学年間を通して、体育分野は267単位時間程度、保健分野は48単位時間程度とすることとした。
- ② 体育分野の内容の「A体づくり運動」の授業時数については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」の授業時数については、各学年で3単位時間以上を配当することとした。  
\* なお、「A体づくり運動」の年間指導計画作成に当たっては、各運動に関する領域で実施される、準備運動、補強運動、整理運動と混同しないよう、学習指導要領に示された「運動」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容を適切に配当し、他の運動領域と組み合わせることなく独立した単元として配置する。
- ③ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当することとした。
- ④ 保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当することとした。

### (2) 学校における体育・健康に関する指導との関連

指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1の3に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるように留意することとした。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすることとした。

6 年間計画の作成

年間計画の作成に当たっては、学習指導要領の総則第1の3「学校における体育・健康に関する指導」つまり、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導との関連を十分に考慮することが重要であるとされている。この趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意して年間計画を立てなければならない。

具体的な年間計画の作成に際し、体育分野においては、小学校から高等学校までの12年間を見通した上で、「小学校高学年と1学年及び2学年」の接続、そして「3学年と高等学校」の接続を考えた年間計画を立てなければならない。また、保健の分野も3年間を通して適切に配当し、さらに、今回の学習指導要領には道徳の時間との関連も求められているので、この点も考慮し、バランスよく配当し、効果的な学習が行われるように工夫することが大切である。

今回は、年間計画作成の手順と年間指導計画の例を取り上げる。

- (1) 学校教育目標を確認する
- (2) 学校の保健体育科の目標を確認する
- (3) 保健体育科の年間授業時数を確認する
- (4) 生徒の実態を把握する（アンケートも含む）
- (5) 運動領域や運動種目を決定する
- (6) 単元の構成の方針を決定する
- (7) 単元の配列の方針を決定する

保健体育科年間指導計画（例）

<3学期制>

学期	1 学期													2 学期											3 学期										
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1	2		3				
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1年生	1	体育理論		器械運動 (11)			陸上競技 (11)			水泳 (8)			体育理論	球技 ネット型 (13)			球技 ゴール型 (13)			体育理論	武道 (13)						ダンス (13)								
	2	体づくり運動 (7)	体育理論																																
	3																									保健 (12)									
2年生	1	体育理論		器械運動 (11)			陸上競技 (11)			水泳 (8)			体育理論	球技 ベースボール型 (12)			球技 ゴール型 (12) (1年生とは別種目)			体育理論	武道 (12)						ダンス (12)								
	2	体づくり運動 (7)	体育理論																																
	3																									保健 (16)									
3年生	1	体育理論		選択 (18)			体育理論	選択 (15)			選択 (20)			選択 (20)			選択 (20)			選択 (20)															
	2	体づくり運動 (7)	体育理論	陸上競技、器械運動から選択			体育理論	水泳、ダンスから選択			体育理論	球技 (ゴール型、ネット型) から選択			球技 (ベースボール型)、武道から選択																				
	3																								保健 (20)										

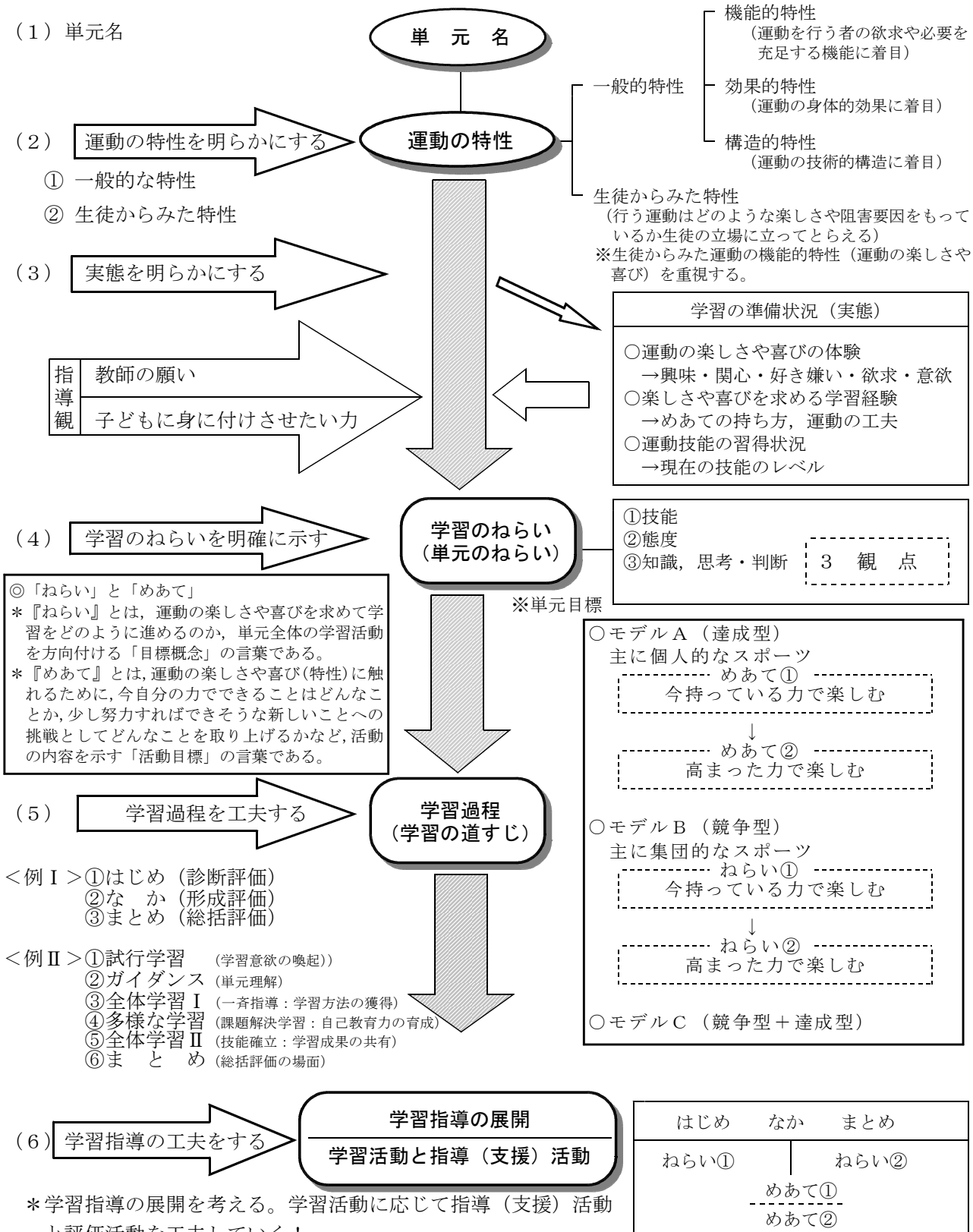
<2学期制>

学期	前 期													後 期																						
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1	2		3					
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1年生	1	体育理論		器械運動 (11)			陸上競技 (11)			水泳 (8)			体育理論	球技 ネット型 (13)			球技 ゴール型 (13)			体育理論	武道 (13)						ダンス (13)									
	2	体づくり運動 (7)	体育理論																																	
	3																									保健 (12)										
2年生	1	体育理論		器械運動 (11)			陸上競技 (11)			水泳 (8)			体育理論	球技 ベースボール型 (12)			球技 ゴール型 (12) (1年生とは別種目)			体育理論	武道 (12)						ダンス (12)									
	2	体づくり運動 (7)	体育理論																																	
	3																									保健 (16)										
3年生	1	体育理論		選択 (18)			体育理論	選択 (15)			選択 (20)			選択 (20)			選択 (20)			選択 (20)																
	2	体づくり運動 (7)	体育理論	陸上競技、器械運動から選択			体育理論	水泳、ダンスから選択			体育理論	球技 (ゴール型、ネット型) から選択			球技 (ベースボール型)、武道から選択																					
	3																								保健 (20)											

7 単元計画の作成

単元計画は、年間計画に配列された一つ一つの単元（学習内容）を授業としてどのように展開していくか見通しを立てたものであり、この中には「運動の特性」「実態」「単元のねらい」「学習過程（道すじ）」「学習のそれぞれの段階に応じた具体的な学習活動と指導（支援）活動」を明確に示すことが大切である。生徒が自発的・自主的な学習ができる単元計画を作成したい。

以下、運動の特性を重視した単元計画の作成手順（例）である。



## 8 指導内容の体系化

今改訂の柱の一つに、指導内容を系統化・明確化し、各校種の接続を重視したことがあげられる。

特に体育の分野に関しては、下図のように、児童生徒の発達段階のまとまりを踏まえて、小学校1年から4年生までを「様々な動きを身に付ける時期」、小学校5年生から中学校2年生までを「多くの領域を体験する時期」、そして中学校3年生から高等学校入学年時以降を「卒業後に少なくとも1つの運動やスポーツを継続することができる時期」とした。

従って中学1・2年生では、「小学校5・6年生での学習を受け、多くの運動を体験する時期の仕上げとなるよう指導すること」、高等学校入学年次では「中学校3学年との接続を踏まえ、これまでの学習の定着を確実に図ること」が求められる。

# 体育の分野 指導内容の体系化

小学校			中学校		高等学校		
1. 2年	3. 4年	5. 6年	1. 2年	3年	入学年次	次年次	それ以降
様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
体づくり運動		体づくり運動			体づくり運動		
器械・器具を使ったの運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球 技	球 技	球 技	球 技	
			武 道	武 道	武 道	武 道	
			体育理論		体育理論		
	保健領域		保健分野		科目保健		

※文部科学省「平成20年度小学校及び中学校各教科担当指導主事連絡協議会」資料

学習内容の系統化・明確化については、

- (1) 小学校における基本の運動を、中学校における指導内容（領域）との系統性が見えるよう改善した。そのため、小学校低学年から体づくり運動を示した。
- (2) 各領域、運動のについて、系統性のある指導ができるようにするため、各運動について指導すべき技や動きの例が明確に示された。
- (3) 特に球技については、「ゴール型」、「ネット型」「ベースボール型」の3つの型で構成され、その中の一つの運動種目を学ぶことにより、その型の全ての運動種目に通じることができるよう、ボール操作とボールを持たない時の動きの例が明確に示された。
- (4) 「体育理論」については、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに、中学校と高等学校の接続を考慮して単元を構成した。

ことなどがあげられる。

## 9 体育分野の学習評価

### (1) 学習評価の基本的な考え方

学習評価は学習によって生じた変化を学習の目標にそって判定し、その後の学習と指導をどのように進めたらよいかを考える一連の過程のことであり、特定の内容のまとまりを持った「単元」において、生徒に起こった変化を目標に照らして明らかにしていく営みであるといえる。また、指導と評価は表裏一体のものであり、指導と評価は別物であってはならない。近年では、評価の結果によって後の指導を改善し、さらに新しい指導の成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させることが浸透してきていると考える。つまり、学習評価とは、通知票や指導要録に記入する「評定」を決めるためのものではなく、それに先だって行われる各単元における学習評価のことである。新教育課程は、子ども中心を軸とする「態度重視」から伝統的な原理・原則を軸とする「知識（技能）重視」に転換されている。とはいうものの、従前の教え込みによる技能向上に偏重した指導になってはならない。それにはまず、次のような学習評価の基本的な考え方をおさえておかなければならない。

- ① 指導したことを評価する。(確かな評価規準の作成、明確な目標の提示)
- ② フィードバック機能を活用する。
  - ┌ 生徒；自らの学習状況に気づき、自分を見つめるきっかけとする。
  - └ 教師；自己の指導の成否を確認し、授業改善に生かす。
- ③ 成績通知票や指導要録などの記載に活用できる。

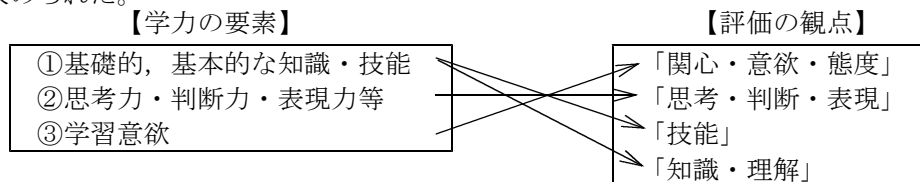
また、評価は学習指導と一体の関係にあるため、これからの新しい体育学習(指導)の考え方に合わせて評価を考えなければならない。

### (2) 学習評価の観点

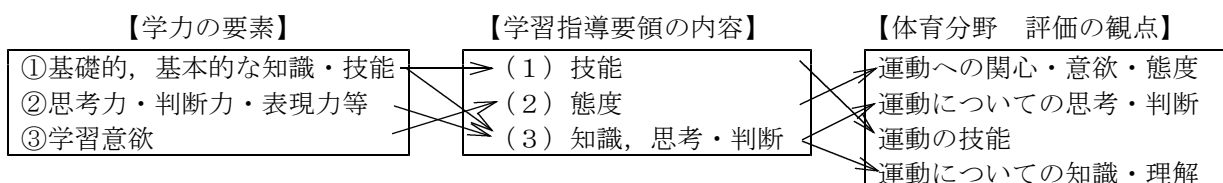
今までの学習評価は運動特性に触れる楽しさや喜びをいかに深められるか、つまり、運動の機能的特性(運動の楽しさや喜び)が主要な観点としてとらえられてきた。新学習指導要領では「健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、身に付けた段階に応じ運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てると共に、主として個人生活における健康安全に関する内容を科学的に理解できるようにする」ことを重要視している。従って「技能」の評価については、基礎・基本の習得を中心としながらも発達段階に応じた技能面についても今まで以上に着目して評価を進めなければならない。また、「知識・理解」については言葉や文章などの明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念と考える。更に、「わかるからできる」「できるからわかる」という関係に着目すれば、知識を活用して考えたり工夫したりしながら学習する力を「思考力・判断力」ととらえられる。

### (3) 改訂された学習指導要領との関連

各教科全体として、学校教育法で示された学力の要素を踏まえて、評価の観点は次の観点で評価することと改められた。



これを受けて、保健体育科体育分野においては、学校教育法で示された学力の要素を踏まえた保健体育科体育分野の学習指導要領の内容「技能(体づくり運動については運動)」「態度」「知識、思考・判断」について学習内容の実現状況を判断するため、従来通りの4つの観点で評価を行うこととしている。



(4) 体育分野観点別評価のポイント

- ・ 観点の順序は重要度を示すものではなく、全てが同様に重要な要素である。4つの要素をバランス良く評価する。
- ・ 効果的・効率的な評価方法の検討が求められる。(1単位時間の評価機会を、1～2回に絞り込むなど「A-9ページ参照」)
- ・ 「妥当性」と「信頼性」を確保することが大切である。
- ・ 「関心・意欲・態度」は、他の教科によっては加点要素で扱われるが、体育・保健体育の体育分野においては、公正や協力などを、育成すべき「態度」として学習指導要領に位置づけているので、そのような指導内容に対応した評価を確実に行うこととする。
- ・ 学習指導要領の体育、保健体育の指導内容として、例えば、ダンスにおいては「動きに変化を付けて即興的に表現したり」等が規定されている。このような場合の「表現」は体育、保健体育における技能を示すものであることから現在「運動の技能」で評価しており、今後も「技能」の観点で評価することが適当であり「思考・判断・表現」での評価とはしない。
- ・ 中学校の体づくり運動について、体ほぐしの運動は、技能の獲得・向上を直接のねらいとするものではないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、運動の技能は設定せず、運動については、「運動についての思考・判断」に整理している。

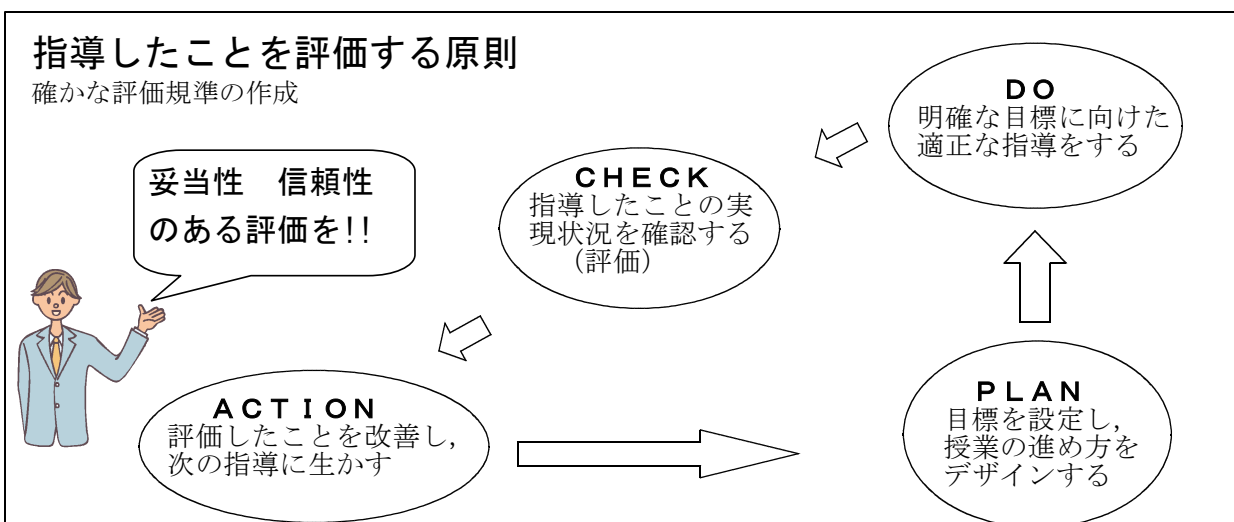
(5) 学習指導に生かす評価の進め方

評価の働きの一つには、生徒の学習における実現状況を確認しながら、その過程の中で改善のための指導や支援をしていくことが上げられる。

「指導と評価の一体化」とは、第一には学習活動における生徒の反応や学習状況を評価することによって、一人一人の実現状況を見極め、それに応じた支援を行うことである。すなわち、ねらいの達成のために学習カードなどを用いた形成的評価の機能を生かしながら、評価したことを指導に生かしていくことである。

第二には学習に現れた変化を通して教師自身が指導の在り方や教育課程や単元構成の在り方について改善していくことである。そのための具体的な手段として、「PDCA法」(図1)等を用いて生徒自身の自己評価を一連のサイクルとして学習の全過程に機能させることが考えられる。明確な目標を持ち、積極的に運動に取り組むことにより、更に技能・体力の向上を図ることが期待できるだろう。

図1



\* 国立教育政策研究所が作成した、「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校保健体育】平成23年11月」(ダウンロード可)を是非活用していただき、各学校の実態に応じた評価規準を作成していただきたい。

## 10 各領域の内容と改善点及び本指導資料活用のポイント

### 【A 体づくり運動】

#### 第1学年及び第2学年

##### 1 運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
  - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。

##### 2 態度

- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

##### 3 知識、思考・判断

- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### 第3学年

##### 1 運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
- ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
  - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

##### 2 態度

- (2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

##### 3 知識、思考・判断

- (3) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### (1) 主な改善点

- ① 体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう、「体力を高める運動」において運動を「組み合わせる運動の計画に取り組むこと」を新たな内容とした。
- ② 第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図る。
- ③ 授業時数を各学年で7単位時間以上を配当する。

### (2) 運動のとらえ方

体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら、体ほぐしの運動では、「心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりすること」、体力を高める運動では、「体力を高めるための運動を行ったり、その運動の計画を立て行ったりすること」をねらいとして行う運動である。

### (3) 小学校、高等学校との関連

- ① 小学校では体づくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとした学習をしている。中学校ではこれらの学習を受けて学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。また、運動の行い方については、小学校5、6年とほぼ同様であるため、小学校での指導内容についての実態を把握し、それを踏まえた題材の選び方や、課題の持ち方などについて十分な指導が必要となるだろう。

- ② 高等学校では小・中学校での学習を踏まえて、地域などの実社会で生かすことができるようにすることが求められる。したがって、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の学習に主体的に取り組み、体力などの違いに配慮し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、体力の構成要素や体づくり運動の実生活への取り入れ方などを理解し、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(4) 本指導資料活用のポイント

- ① 新学習指導要領の基本方針の要点に体づくり運動の充実があげられ、中学生は、心身共に成長の著しい時期であることから、学校の教育活動全体や実生活で生かすことの重視と、時間数を示すことがあげられている。したがって、小学校から受け入れた生徒を、中学校の体育指導の中の「体づくり運動」について適切に指導し、高等学校の体育指導へとつなげるという系統性をもった指導計画、指導内容を参考にしていきたい。
- ② 学校体育指導資料第33集〈中学校編〉と併用して活用するとより効果的である。

【B 器械運動】

第1学年及び第2学年

1 技能

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

2 態度

- (2) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

3 知識、思考・判断

- (3) 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

第3学年

1 技能

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。
- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らか安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
- イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
- ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
- エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

2 態度

- (2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

3 知識、思考・判断

- (3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。



(1) 主な改善点

- ① マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動の4種目で構成されることに変更はないが、第1学年及び第2学年でマット運動を含む2種目を必修で履修することとした。
- ② 器械運動の各種目は多くの技があることから、それらの技を「系」「技群」「グループ」という視点で分類した。
- ③ 学習した基本となる技のできばえを高めることが特性や魅力に触れる上で大切であることから、種目ごとに発展技の例示した。
- ④ 第1学年及び第2学年では、技能面で「課題を持って～」「その技能を高め～」という内容を削除し、「技を滑らかに行う」「技を組み合わせる」という内容を加えた。また、態度面で「よい演技を認める」という内容を追加し、さらに、技を行うことで（取り組むことで）「高まる体力を理解させる」という内容を追加した。
- ⑤ 第3学年においては、技能面で「安定して行う」「自己に適した技」「それらを構成し演技すること」という新しい内容を加えた。また、態度面には、「よい演技を讃えようとする」という内容を加え、さらに、「体力の高め方、運動観察の方法などを理解する」という内容を追加した。

(2) 運動のとらえ方

器械運動は、マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの「技」に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

(3) 小・中・高の連携

① 小学校との関連

- 小学校では1・2年生で「器械・器具を使つての運動遊び」、3・4年生からは「器械運動」として指導がなされることになっている。その種目はマット（運動）・鉄棒（運動）・跳び箱（運動）で構成されている。5・6年生では、それらの運動を「安定して行うこと」「発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること」を指導のねらいとしている。このため、中学校第1・2学年では小学校での種目の経験や技の習得状況などを踏まえ、指導内容の決定や指導計画の作成に留意することが大切である。
- 小学校では、平均台運動については取り扱っていないため、はじめの指導にあたっては十分な配慮が必要である。

② 高等学校との関連

- 高等学校では、中学校での「技がよりよくできる」（第1学年及び第2学年）、「自己に適した技で演技する」（第3学年）という学習を踏まえ、「自己に適した技を高めて、演技すること」が求められる。
- また入学時には小・中学校での学習の定着を確実に図ることが求められていることから、中学校における「学び方」の定着も求められる重要なポイントである。

(4) 本資料活用のポイント

- ① 本資料では学習指導要領に記載されている「主な技の例示」を受け、それらの技の具体的な練習方法を図解で示した。それぞれの技を指導する際の技術ポイントについても解説してあるので指導の参考にしていきたい。
- ② 評価を行う際の手がかりとなる「具体の評価規準」を示した。また、評価のための学習資料を掲載してあるので、日常の評価活動の参考にしていきたい。
- ③ 指導計画例及び授業展開例に具体的な「評価」の方法を示した。それぞれの学習場面に応じた評価活動ができるように活用していきたい。

## 【C 陸上競技】

### 第1学年及び第2学年

#### 1 技能

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。
  - イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

#### 2 態度

- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

#### 3 知識、思考・判断

- (3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### 第3学年

#### 1 技能

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。
- ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつながりを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。
  - イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

#### 2 態度

- (2) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

#### 3 知識、思考・判断

- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### (1) 主な改善点

「陸上競技」については、従前どおり、投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成するとともに、「内容の取扱い」で競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにした。

例えば、

- ① アについては、[短距離走・リレー、長距離走、ハードル走3つの中から選択] することとした。
- ② イについては、[走り幅跳びと走り高跳びの2つの中から選択] することとした。

#### (2) 運動のとらえ方

陸上競技は、走、跳、投など個人的な運動で、「速く走る」、「遠くへ、あるいは高く跳ぶ」、「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自己の能力に応じた課題の達成に取り組んだり、競争したりする運動である。

#### (3) 小・中・高の連携

##### ① 小学校との関連

- 小学校1・2年生は、走・跳の運動遊びで、走の運動遊びと跳の運動遊びで構成される。また、小学校3・4年生は、走・跳の運動でかけっこ・リレー、小型ハードル走と幅跳び、高跳びで構成される。そして、小学校5・6年生から陸上運動で短距離走・リレー、ハードル走と走り幅跳び、走り高跳びで構成される。
- 小学校においては、低学年では体づくり運動の「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では体づくり運動の「多様な動きをつくる運動」、高学年では体づくり運動の「体力を高める運動」で、持久走は取り扱っているが、長距離走については取り扱っていない。そのため、はじめの指導に当たっては十分な配慮が必要である。

○ 他の種目についても、中学校1年生における指導においては、小学校での種目の経験や技能習熟状況を踏まえ指導内容の決定や指導計画の作成に留意することが大切である。

② 高等学校との関連

○ 中学校は競走種目、跳躍種目で構成されるが、高等学校では競走種目、跳躍種目、投てき種目で構成される。中学校では指導しない投てき種目が入る。

○ 第3学年では「各種目特有の技能を身に付ける」ことを学習することから、高等学校では「各種目特有の技能を高めること」ができるようにすることが求められている。

(4) 本資料活用のポイント

① 各種目については、1・2年生については、各種目ごとの指導案を掲載しているが、3年生に関しては領域内選択として指導案を示した。

② 指導案のなかにある【資料】については、写真資料が章末にあるので参考にさせていただきたい。

③ 資料の学習カードのめあて記録の設定に関しては、諸説があるため掲載をしていない。各校の実態に応じた設定方法やアレンジを加えていただきたい。

【D 水 泳】

— 第1学年及び第2学年 —

1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

2 態度

(2) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。

3 知識、思考・判断

(3) 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

— 第3学年 —

1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

2 態度

(2) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。

3 知識、思考・判断

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(1) 主な改善点

- ① 具体的な指導内容を明示し、全体を変更している。
- ② 第1学年及び第2学年においては、2年間でアからエまでの中からア又はイのいずれかを含む2種目を選択して履修できるようにすることにした。
- ③ 第3学年においては、「B器械運動」「C陸上競技」「D水泳」及び「Gダンス」の中から1種目以上を選択し、アからオまでの中から選択して履修できるようにすることにした。
- ④ 泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げることにした。

(2) 運動のとらえ方

水泳は、浮く、泳ぐ、呼吸のそれぞれの技術の組み合わせによって成立している運動で、「長く泳ぐ、速く泳ぐ」ことをねらいとし、自己の能力に応じた課題の達成に取り組んだり、競争したりする運動である。

(3) 小・中・高の連携

① 小学校との関連

- 1・2年生では「水遊び」、3・4年生では「浮く・泳ぐ運動」として取り扱うこととなっている。泳法については5年生から扱うようになり、クロール及び平泳ぎを続けて長く泳ぐこととしている。
- 小学校での水泳指導は、泳ぐ速さを競うより、まず水に慣れ、泳げるようにし、次いで続けて長く泳げるようにすることとなっている。そのため、中学校1年生で技能の習得状況などを把握することが大切である。
- スタートの指導については、小学校においても「水中からのスタート」として取り上げているが、ターンについては扱われていない。

② 高等学校との関連

- 入学年次においては、「B器械運動」「C陸上競技」「D水泳」及び「Gダンス」の中から1つ以上を選択し、履修できるようにすること。その次の年次以降においては、「B器械運動」「C陸上競技」「D水泳」「E球技」「F武道」及び「Gダンス」の中から2つ以上を選択して履修できるようにすることとなっている。そのため、中学校第3学年では、高等学校との接続を踏まえ、学習の定着を確実に図るようすることが求められる。
- 高等学校では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐことができるようにする。とあるため、中学校では、各泳法の技能を習得させ、さらに安定したペースで泳ぐことができるようにしておく必要がある。

(4) 本資料活用のポイント

- ① 小学校での内容の取り扱いを踏まえ、中学校で扱う内容をできるだけ具体的に紹介するようにした。
- ② 授業展開では、今できる技能の確認から技能を高める練習、さらに新しい泳法への挑戦、身に付いた技能を確認するための検定へと段階的に指導が進められるようにした。複数の指導者で授業が行えるとより理想的である。
- ③ 検定表については、生徒の実態に合わせて設定することが大切であるが、高等学校への接続を踏まえて、3年生で個人メドレーができるように目標を持たせると良い。
- ④ 学習資料については、各泳法のポイントを確認できるように作成した。また、一般的な事故防止の方法を紹介しているが、各学校の実態に合わせたものを作成すると良い。

【E 球 技】

第1学年及び第2学年

1 技能

- (1) 次の技能について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。
- ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。
  - イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。
  - ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。

## 2 態度

- (2) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

## 3 知識、思考・判断

- (3) 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

## 第3学年

### 1 技能

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。

イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。

### 2 態度

- (2) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

### 3 知識、思考・判断

- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

## (1) 主な改善点

- ① 球技はゴール型、ネット型、ベースボール型に分類し、第1・2学年においてすべてを履修することとなっている。第3学年においては、ゴール型、ネット型、ベースボール型の中から2つを選んで履修できることとなっている。なお、選択制授業とのかかわりから、第3学年では球技と武道から1つ以上を選択して履修させることとなる。なお、運動種目については、ゴール型では、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ネット型ではバレーボール、テニス、卓球、バドミントン、ベースボール型ではソフトボールを取り扱うこととなる。その他の種目を履修させることもできるが、3つの型に示されている種目に加えて履修させることが原則である。

- ② 「体育理論」を除く運動に関する領域を、(1)技能(2)態度(3)知識、思考・判断に整理統合して示すとともに、発達の段階を踏まえ、それぞれの指導内容を明確に示すこととした。

## (2) 運動の捉え方

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

## (3) 小・中・高の関連

### ① 小学校との関連

小学校5年生から中学校2年生の間では、多くの運動を体験する時期と位置づけられている。小学校では「ゲーム」と「ボール運動」で簡易化されたゲームでルールを工夫したり、チームの特徴に応じた作戦を立てたりして攻防を展開できるようにすることをねらいとした学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが求められている。

### ② 高等学校との関連

中学3年生から高等学校にかけては、少なくとも一つのスポーツに親しむ時期と位置づけられている。

(4) 本資料活用のポイント

- ① 授業展開及び評価計画において学習内容と活動の中に記入してある内容に関しては、練習方法等の解説を参考資料で説明しているので参考にしていただきたい。
- ② 指導・支援についても各指導に合わせて評価を設定してある。詳しい評価内容は観点別評価規準の中の球技の具体的評価規準に照らし合わせて確認できるようになっているので活用していただきたい。
- ③ 授業で必要とされる学習ノート等の参考例など、球技の各種目ごとに参考資料として記載しているので活用していただきたい。

【F 武道】

第1学年及び第2学年

1 技能

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
  - ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。
  - イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。
  - ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押ししたり寄りたりするなどの攻防を展開すること。

2 態度

- (2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

3 知識、思考・判断

- (3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

第3学年

1 技能

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
  - ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
  - イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
  - ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。

2 態度

- (2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするところ、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

3 知識、思考・判断

- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(1) 主な改善点

- ① 第1学年及び第2学年では男女共に必修とし、第3学年では球技及び武道から選択して履修できることとした。
- ② 武道に積極的・自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること、分担した役割を果たすこと、健康・安全に気を配り、確保することができるようにすることとした。
- ③ 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じて運動の取り組み方を工夫できるようにすることとした。

(2) 運動のとらえ方

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

(3) 小・中・高の連携

① 小学校との関連

武道については、小学校では取り扱っていないため、中学校におけるはじめの指導が大変重要であり、特に、安全面を重視する観点から、基本動作の技能の習得については十分配慮したい。

② 高等学校との関連

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「得意技を用いた攻防が展開できるようにする」ことが求められ、本格的な選択が開始されるため、中学校で学習する基本動作や基本となる技については、確実に身に付けさせるようにしたい。

(4) 本資料活用のポイント

- ① 今回の学習指導要領改訂により、第1学年及び第2学年において、武道が男女共に必修化された。指導者については、必然的に男女の別なく誰もが武道の指導を担当することになる。このことから、本資料では、補助資料に写真やイラストなどを多く掲載し実際の授業場面のイメージ化が図れるようにしている。また、必要な部分だけ取り出して利用することもできるので是非活用していただきたい。

【G ダンス】

第1学年および第2学年

1 技能

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。

2 態度

- (2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

3 知識、思考・判断

- (3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### 第3学年

#### 1 技能

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。
- ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。
  - イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。
  - ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

#### 2 態度

- (2) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

#### 3 知識、思考・判断

- (3) ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### (1) 主な改善点

- ① 第1学年及び第2学年において、男女共に必修とした。
- ② 「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の各内容を具体的に表記した。
- ③ 第1学年及び第2学年では、いろいろなダンスを体験し、第3学年では、好きなダンスを選択し、より深めて学べるようにした。
- ④ 「創作ダンス」「現代的なリズムのダンス」では、即興表現を重視した。

#### (2) 運動のとらえ方

ダンスは「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

#### (3) 小・中・高の連携

##### ①小学校との関連

- 低・中学年では、いろいろな表現やリズムの遊び等を体験して、身体感覚やコミュニケーションの基礎を身に付け、踊りが好きになる段階とする。
- 高学年及び中学校第1学年及び第2学年は、いろいろなダンスを体験して、それぞれのダンスの特性（楽しさや魅力）にふれる段階とする。

##### ②高等学校との関連

- 中学校第3学年及び高校3年間は、好きなダンスを選び、時・場所・仲間に応じてダンスを再構成・創造してダンスを一層深める段階とする。特に作品創作においては、テーマにふさわしいイメージを強調した作品にするため、込めたい感じや表現の視点を重視して指導する。

#### (4) 本資料活用のポイント

- ① 指導計画、評価規準では、第1、2学年において「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」をそれぞれ12時間扱いで示しているが、2つ（3つ）を組み合わせで計画してもよい。
- ② 授業の流れは、基礎（これだけは身に付けたい内容）を教師主導で習得させ、身に付けたことを、自分たちで再構成する活用という流れの1時間完結型で行う形で例示してある。さらに単元のまとめとして、自分の好きなテーマやリズム、踊りを選択してひとまとまりの作品にして深める探求という3つのステップで構成している。
- ③ 第3学年では、自分の好きなダンスを選択して動きを工夫し、作品にする過程を例示してある。
- ④ 展開例のなかに、実際の生徒の活動の様子や、動きの例が示してあるので参考にしていただきたい。



- ⑤ <学習カード>は、自分の感じたことを素直に書くことで発見や気づきにつながるので、自由記述の形式を例示した。<印象に残った言葉>の記入により、本時のポイント（基本）を理解しているかを判断できるので活用していただきたい。
- ⑥ 資料の中の生徒の活動の様子・動きの例・ウォーミングアップなどを参考にしていきたい。
- ⑦ BGMは、生徒が口ずさめるリズムのしっかりした曲やイメージがわくインパクトの強い音楽であればOKなので、あくまでも参考の曲ととらえると良い。

## 【H 体育理論】

### 第1学年及び第2学年

#### 1 運動やスポーツの多様性

- (1) 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。
  - ア 運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生み出され発展してきたこと。
  - イ 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることなどの多様なかわり方があること。
  - ウ 運動やスポーツには、特有の技術や戦術があり、その学び方には一定の方法があること。

#### 2 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

- (2) 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。
  - ア 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。
  - イ 運動やスポーツは、ルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。
  - ウ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。

### 第3学年

#### 3 文化としてのスポーツの意義

- (1) 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。
  - ア スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。
  - イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。
  - ウ スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

#### (1) 主な改善点

- ① 高等学校への接続を考慮しつつ、指導すべき知識の明確化を図り、領域名を「体育に関する知識」から「体育理論」に改めた。
- ② 各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに、高等学校への接続を考慮して単元を構成した。
- ③ 従前の「体育に関する知識」において、(1)「運動の特性と学び方」及び(2)「体ほぐし・体力の意義と運動の効果」で構成していたことを改め、(1)「運動やスポーツの多様性」、(2)「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」及び(3)「文化としてのスポーツの意義」で構成することとした。
- ④ 知識と技能を相互に関連させて学習させることにより、知識の重要性を一層実感できるように配慮した。
- ⑤ 指導内容の定着がより一層図られるよう、授業時数を各学年で3単位時間以上配当することとした。
- ⑥ 「体育理論」の指導内容を明確にし、体力の向上について一層の充実を図ることができるよう改善した。

#### (2) 指導の要点

##### ① 運動やスポーツの多様性【第1学年】

- 運動やスポーツの合理的な実践を通して、楽しさや喜びを味わい、それらを生涯にわたって豊かに実践できるようにするためには、単に運動やスポーツに対して受動的に親しむだけでなく、人はなぜ運動やスポーツを行うのかといった運動やスポーツの必要性を理解したり、ライフステージに応じた運動やスポーツの多様な親しみ方や学び方について理解できるようにする。

- ② 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全【第2学年】
  - 運動やスポーツの合理的な実践を通して、生涯にわたり豊かに運動やスポーツに親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進を図るためには、その意義や効果、安全に運動やスポーツを行う必要性やその方法について理解できるようにする。
- ③ 文化としてのスポーツの意義【第3学年】
  - 体づくり運動、ダンスや野外活動などを含む広義のスポーツが、人々の生活や人生を豊かにするかけがえのない文化となっていること、また、そのような文化としてのスポーツが世界中に広まっていることによって、現代生活の中で重要な役割を果たしていることなどについて理解できるようにする。

(3) 小・中・高の連携

- ① 小学校との関連
  - 小学校高学年で学んだ「体づくり運動」での経験と知識を生かしながら、体力の向上について一層の充実が図られるよう改善した。
- ② 高等学校との関連
  - 高等学校への接続を考慮して各単元を構成した。各単元が、高等学校での学習の基礎になるように取り組んでいく。
  - 中学校の「運動やスポーツの必要性和楽しさ」・「現代生活におけるスポーツの文化的意義」・「国際的なスポーツ大会などが果たす役割」・「人々を結び付けるスポーツの文化的な働き」から、高等学校での「スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」への接続を考慮して、その基礎となるように取り組んでいく。
  - 中学校の「運動やスポーツの学び方」・「運動やスポーツが心身に及ぼす影響」・「安全な運動やスポーツの行い方」から、高等学校での「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」への接続を考慮して、その基礎となるように取り組んでいく。
  - 中学校の「運動やスポーツへの多様なかわり方」・「現代生活におけるスポーツの文化的意義」から、高等学校での「豊かなスポーツライフの設計の仕方」への接続を考慮して、その基礎となるように取り組んでいく。

(4) 本資料活用のポイント

- ① 毎時間の授業展開に当たっては、単なる講義のみに終わることなく、生徒達の関心・意欲を引き出し、学習問題について考えさせ、活発に意見を出し合いながら真理を追究していく流れになるよう工夫してある。
- ② 上記のような授業展開を実現するために、「Ⅰ素材（題材）確認」から「Ⅱ学習問題（課題）把握」で関心・意欲を高め、「Ⅲ自力解決（予想）」から「Ⅳ比較検討（発表・討議）」で思考・判断を磨き、「Ⅴまとめ（理解）」で知識・理解を深めるという流れを、どの授業でも徹底するようにしてある。
- ③ 更に余裕があれば、「Ⅵ発展（深化）」という場面を設け、実践意欲を高められるように持つていくように工夫してある。
- ④ 「Ⅰ素材（題材）確認」から「Ⅵ発展（深化）」までの各場面の考え方を初めに示した。しっかりと理解した上で授業を進めていただくと更に効果的である。
- ⑤ 確実に授業内容が身に付くように、板書計画を示した。ただし、諸先生方のあらゆる授業展開を考慮して板書の量が多くなっているため、取捨選択して活用していただきたい。