

体づくり運動

2 評価規準の作成例（入学年次）

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
内容のまとめ（この）の評価規準	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 <p>※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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ている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。</p>	<p>①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p>	<p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>③自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。</p>

体づくり運動の指導と評価の計画

単元の目標		体づくり運動の指導と評価の計画																																																																																																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																										
単元の目標	知識及び運動	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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、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、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に活かす運動の計画では、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ができるようにする。																																																																																																																								
	思考力、判断力、表現力等	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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ことができるようにする。																																																																																																																								
	学びに向かう力、人間性等	体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、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。																																																																																																																								
学習の流れ	0	挨拶・出席確認・健康観察・本時の流れ、目標説明																																																																																																																								
	5	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4"><準備体操作り></th> <th colspan="4"><補強運動作り></th> <th colspan="4"><宅トレ動画作り></th> <th colspan="3">鑑賞会①</th> </tr> <tr> <td>・オリエンテーション</td> <td>・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操</td> <td>・ベアストレッチ ・ダンス体操 他</td> <td>グループワーク ・準備体操</td> <td>・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表</td> <td>・オリエンテーション</td> <td>・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操</td> <td>・ベアトレニング ・ジャンプトレーニング 他</td> <td>グループワーク ・準備体操</td> <td>・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表</td> <td>・オリエンテーション</td> <td>・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操</td> <td>・宅トレ体験③ ・宅トレ体験④</td> <td>グループワーク ・準備体操</td> <td>・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表</td> <td>・発表グループ毎に順番に発表</td> </tr> <tr> <td>・静的ストレッチ ・ダイナミックストレッチ ・ヨガ ・筋肉体操 他</td> <td>グループワーク ・テーマ決め ・曲決め</td> <td>グループワーク</td> <td>・リハサル</td> <td>・評価 他のグループの評価</td> <td>・自重トレニング ・アニメルトレーニング 他</td> <td>グループワーク ・テーマ決め ・曲決め</td> <td>グループワーク</td> <td>・リハサル ・フィードバック</td> <td>・評価 他のグループの評価</td> <td>・宅トレ体験① ・宅トレ体験②</td> <td>グループワーク ・テーマ決め ・曲決め</td> <td>グループワーク</td> <td>・評価 他のグループの評価</td> <td>・リハサル ・撮影 ・フィードバック</td> <td>・評価 他のグループの評価</td> </tr> <tr> <td colspan="14">・学習の振り返り・次時の内容確認</td> <td>鑑賞会① ・発表グループ毎に順番に発表</td> </tr> <tr> <td colspan="14"></td> <td>・反省 自分のグループの反省</td> </tr> <tr> <td colspan="14"></td> <td>・反省 自分のグループの反省</td> </tr> <tr> <td colspan="14"></td> <td>学習のまとめ</td> </tr> </table>															<準備体操作り>				<補強運動作り>				<宅トレ動画作り>				鑑賞会①			・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・ベアストレッチ ・ダンス体操 他	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・ベアトレニング ・ジャンプトレーニング 他	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・宅トレ体験③ ・宅トレ体験④	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・発表グループ毎に順番に発表	・静的ストレッチ ・ダイナミックストレッチ ・ヨガ ・筋肉体操 他	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・リハサル	・評価 他のグループの評価	・自重トレニング ・アニメルトレーニング 他	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・リハサル ・フィードバック	・評価 他のグループの評価	・宅トレ体験① ・宅トレ体験②	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・評価 他のグループの評価	・リハサル ・撮影 ・フィードバック	・評価 他のグループの評価	・学習の振り返り・次時の内容確認														鑑賞会① ・発表グループ毎に順番に発表															・反省 自分のグループの反省															・反省 自分のグループの反省														
<準備体操作り>				<補強運動作り>				<宅トレ動画作り>				鑑賞会①																																																																																																														
・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・ベアストレッチ ・ダンス体操 他	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・ベアトレニング ・ジャンプトレーニング 他	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・オリエンテーション	・グループビンゴ ・安全教育 ・準備体操	・宅トレ体験③ ・宅トレ体験④	グループワーク ・準備体操	・発表会① ・発表グループ毎に順番に発表	・発表グループ毎に順番に発表																																																																																																											
・静的ストレッチ ・ダイナミックストレッチ ・ヨガ ・筋肉体操 他	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・リハサル	・評価 他のグループの評価	・自重トレニング ・アニメルトレーニング 他	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・リハサル ・フィードバック	・評価 他のグループの評価	・宅トレ体験① ・宅トレ体験②	グループワーク ・テーマ決め ・曲決め	グループワーク	・評価 他のグループの評価	・リハサル ・撮影 ・フィードバック	・評価 他のグループの評価																																																																																																											
・学習の振り返り・次時の内容確認														鑑賞会① ・発表グループ毎に順番に発表																																																																																																												
														・反省 自分のグループの反省																																																																																																												
														・反省 自分のグループの反省																																																																																																												
														学習のまとめ																																																																																																												
評価	知識					①					②	①			②	総括的評価																																																																																																										
	技能																																																																																																																									
	思判表		②		①	③		②		①			③		①																																																																																																											
	態度	①		②			①		③		③	①		②																																																																																																												
評価規準	知識	①運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ②実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、学習した具体例を挙げている。																																																																																																																								
	技能	○技能 ※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。																																																																																																																								
	思判表	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。																																																																																																																								
	態度	①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ③自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。																																																																																																																								

4 学習の展開

運動プログラム作成（「宅トレ動画」作り）計画と実践

(1) 授業の流れ（①時間目～⑤時間目までの流れ）

- ①オリエンテーション・様々な体操の種類を知る。
- ②グループ決め・テーマ決め・BGM決め・構成検討
- ③グループワーク（テーマ決め・BGM決め・構成検討）
- ④グループワーク（リハーサル・撮影）
- ⑤発表会・自己評価・他者評価

*今回の実践では結果的に③のグループワークの時間と⑤の発表会の時間を1時間ずつ増やして合計7時間かけて授業を行う結果となった。

(2) 各時間の詳細

①オリエンテーション

○全体像の説明

- ・2回目の授業から3時間かけてグループワークをして、5時間目に発表することを伝える。
- ・**3～5分程度**の運動プログラムを作成し、**実際に自宅で出来る内容**で、日常生活で簡単に実践・継続できる内容の動画作成を目的とする。
- ・グループは**4～5人**で構成すること。
 - *構成人数が多いほど役割を持たない生徒が出てくる。しかし、発表会の発表時間は少なくなる。
 - *構成人数が少ないほど、一人一人の責任は重くなり、発表時間がかかる。
- ・必ず**BGM**を使うこと。
 - *音楽や効果音、自然の音など、様々なジャンル中から自分たちのテーマに合ったBGMを選ぶ。
 - *音楽に合わせて運動しても良いし、単なるBGMとして使用しても良い。
- ・運動プログラムの**テーマ**を決めること。
 - *競技、部位、対象（年齢、性別、運動強度、生活習慣など）、用具、心拍数、汗をかく、気持ちをあげる、など、生徒に意見を出させて、テーマを集約してまとめていく。（別紙：画像①）
- ・運動の**構成や隊形**を考える。
 - *どの運動をどれくらい（時間、セット数など）どのように（スピード、テンポ、姿勢、カウント数など）行うか検討する。
- ・最終的には全グループの**動画を体験する発表会**を行うことを説明し、動画の構成を工夫する。
 - 例) ビデオカメラで一発取り。ホワイトボードや画用紙等でメニューやポイントを可視化する。
 - スマートフォンやタブレットで撮影し、動画編集アプリでBGMやテロップを入れる。
- ・衣装や撮影場所の工夫。
 - *原則、衣装は学校指定の体操服で行い、撮影場所は学校敷地内とする。
 - *衣装や撮影場所を許される範囲でアレンジの幅を広げたり、一人一人のニックネームを決めたりすると、生徒の意欲向上や活発な言語活動の助けとなる。

○様々な動画を知る。

*動画視聴アプリで様々な運動プログラムの動画を実践し、動画の完成イメージを持たせる。また、動画内の運動の目的や効果について説明しながら体験させる。

○テーマ決めのための意見収集（ブレインストーミング）を行う。（画像①）

②グループ決め・テーマ決め・BGM決め・構成検討

○ウォーミングアップ（様々な動画を知る。）

*動画視聴アプリで様々な運動プログラムの動画を実践する。

*様々な動画を紹介し、目的や効果について説明しながら体験させる。

○グループ決め（1グループ 4～5人）各クラスの実態に合わせてグループを分ける。

- ・男女別でランダムに作る。（男女にのみ配慮し、教員が決める。）
- ・男女別で自由に決めさせる。（男女にのみ配慮し、生徒主体で自由に決めさせる。）
- ・男女混合でランダムに作る。（人間関係に配慮せず、くじで決める。）
- ・男女混合で自由に決めさせる。（必ず男女混合になるように、自由に決めさせる。）
- ・男女比も人間関係も配慮せず自由に決めさせる。

○テーマ決め（別紙：資料①）

・テーマは教員側が指定しても良い。

例) 種目を決める。

⇒サッカーのための体操、バスケットボールのための体操、ソフトボールのための体操

例) 目的を決める。

⇒心拍数100回分を超えるような体操、楽しくなる体操、声を出して行う体操、

リズムに合わせて行う体操、全身（又は下半身、又は上半身）を重点的に行う体操、など

*今回の実践では、ブレインストーミングで抽出された意見を集約しテーマを8つに決めた。グループ編成は3～4人で男女比が異なるように構成し、テーマもグループもくじ引きで決めた。

⇒3年生での実践ということで、人間関係には配慮せず、与えられたメンバーで、与えられた課題に取り組みせることを目的として行った。（目的：コミュニケーション能力の育成、時間の短縮）

○計画表を作成しながらグループワークを始める（別紙：資料②計画表）

- ・グループ名を決める。
- ・一人一人のニックネームを決める。（動画上での呼び名）
- ・目標を決める。（何がどうなればこのプログラムは成功か考える。）
- ・運動の**構成や隊形、BGM**を考える。
- ・どんな運動をどのくらい（時間、セット数など）どのように（スピード、テンポ、姿勢、カウント数など）行うか検討する。
- ・役割分担が必要なグループは役割を決める。（MC、BGM、動画編集など）

③グループワーク

- 動画全体の構成を考え、どんな運動を採用するか、どのような編集にするかなどを引き続き計画表を用いて検討する。

*今回の実践では、グループワークの時間を1時間増やして行った。進捗状況を見ながら、授業計画を柔軟に調整出来るとやりやすい。グループワークの時間は多すぎず少なすぎず設定し、話し合いが停滞している場合は中間発表会などをいれて、他グループを見せるのも良い。

④グループワーク（リハーサル）

- 運動プログラムを始めから終わりまで通して一度撮影させる。隊形や動きなどの見られ方を確認する。
 - *複数回撮影し何度かリハーサルを行うと良い。
 - *リハーサルでは教員が各グループの内容を確認する。
- 本番の発表の順番を決める。
- 必要な物を確認する。
BGMの音源やスピーカー、スクリーン、プロジェクター、HDMIとスマートフォンの変換器など

*今回の実践では、プロジェクターとスクリーンを2台ずつ用意し、常に2グループは撮影出来るように設置してリハーサルを行った。(HDMIコードと変換器も2セットずつ用意した。)
*生徒との動画の受け渡し方法はスマートフォンとタブレット端末による通信機能を使用して行った。
⇒提出方法についてはSDカードやメール、クラウドなど、授業者や生徒の環境によって出来る方法を選ぶと良い。

⑤発表会・自己評価・他者評価

- 順番に動画の発表を行う。
 - ・発表者は簡単に動画の説明を行い(別紙:画像②③)、その後で全員でその動画の内容を実践する。終了後は、その都度、グループ評価用紙を記入する。(別紙:資料③グループ評価用紙)
- 説明(30秒) — 動画視聴(3分~5分) — 評価(1~2分)の時程で行う。

*今回の実践では、1時間(50分)の授業で3グループと5グループに分けて発表を行い、発表者以外はその都度評価を行い、発表したグループには一人一人に感想などを言わせた。時間に余裕がある場合は発表会としての時間は2時間程度あった方が、その都度、意見効果や振り返りが出来て落ち着いて進めることが出来ると感じた。
*全グループ終了後に教員側の総括を行う。
*教員は1時間1時間の授業で個人評価用紙を単元計画に沿って行う。(別紙:資料④個人評価用紙)
⇒生徒一人一人の顔と名前が一致している事が前提で、グループワークのような生徒主体の時間が長い活動だから出来る。この実践では実際に評価用紙をもって生徒間を巡視して行った。
各項目A・B・Cの3段階の内、AとCに該当する生徒を探すように評価を行った。

5 安全面への配慮

予想される事故	事故防止への対応
①高強度の運動を急に始めることでの肉離れ等のスポーツ障害 ②道具を使った動きによる怪我 ③撮影場所や運動の隊形によっては周囲の物につかって破損させる危険がある	①各授業の運動開始前の準備運動の徹底 ②運動時の人と人との間隔への配慮 ③使う道具の安全性の検討 ③撮影時の空間の確保
動画撮影に関して予想される事故・トラブル	事故防止への対応
①動画撮影時の生徒の肖像権等やプライバシーの問題 ②撮影場所でのトラブル（騒音、破損、不法侵入など） ③露出の多い衣装による不快感（セクシャルハラスメント）や衣装への不快な落書き等 ④SNS等への転載による誹謗中傷 ⑤不正なアプリ使用によるトラブル ⑥使用する音楽や画像の権利について ⑦動画発表会時の映像や音楽の不調	①撮影や動画使用についての承諾書を求める ②基本的には学校か自宅で撮影は行うように指導する ③露出や落書き等の衣装に関する事前指導を行う ④⑤⑥情報モラル教育（プライバシーの権利や著作権、動画の編集等）の徹底 ＊SNSへ載せない ＊使用するアプリの安全性の検討 ＊音楽やインターネット上の既存の画像や動画は授業内でのみの使用とするように注意する ⑦動画編集中から、発表時に使う機材でのリハーサルを複数回行い、動画や音楽の機器間の互換性を確認しておく

6 参考資料・課題解決のための資料

使用アプリ：You Tube（動画視聴）、Cap Cut（動画編集）

使用機器：移動式スクリーン（2台）、プロジェクター（2台）、iPad、スピーカー（ANKER Sound Core2）
2台、HDMI－iPhone変換器（Lightning to Digital AV Adapter）、延長コード（2本）

参考図書：体育授業のICT活用アイデア56（鈴木直樹 編著、明治図書）

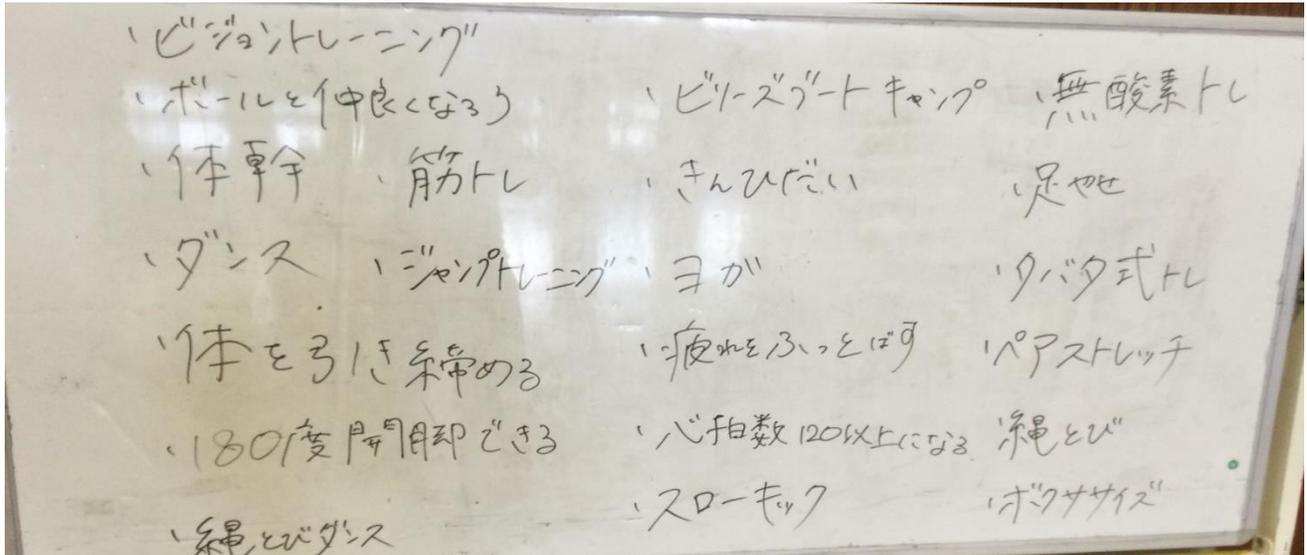
OUT PUT 学びを結果に変えるアウトプット大全（樺沢紫苑、サンクチュアリ出版）

高等学校学習指導要領（平成30年告示）保健体育編 体育編

7 終わりに

今回の研究実践は、対象となる授業の学年や人数、男女比、人間関係、担当教諭の人数、体育施設、ICT設備など多くの要素に左右されることは言うまでもなく、それぞれの実態に合わせて修正・工夫して頂き、この実践に含まれる要素の内、何か一つでも授業のアイデアとして参考にして頂ければ幸いです。

<画像①>テーマ決めのための意見収集



<画像②>発表会の時の、動画紹介内容

① SMURFS	ちやっちー	笑えなくなる	①グループ名
② さな もり らつねも	ハッピー 編集者	東大王・おれんじ ちやちや・あかまつ	②ニックネーム
③ 「コアトレーニング」	高強度トレ	腹筋	③テーマ(目的など)
④ 編集 お手軽さ	衣装 振り舞い	面白、笑えなくなる いるか否か	④注目ポイント

<画像③>画像②に同じ

①リズム天国	イッパ	安らぎ	with Ball	プッシュハローカシッパ	
② ・れん ・やな ・たけみち ・いっちゃん	のん サン セタ	あす あゆ しゅう	ミオシン どれサ ティモ	モーニング娘 ゴジサッパ まる子 トウキョータカ	
③リズムに合わせて 楽しく運動しよう!	ホッパサイズ	疲労回復	複数人で行える トレーニング	心を穏やかに	①グループ名
④家でもどこでも 楽しく運動 できる!	カキタ	家でも簡単 にできる	編集 アフレコ	オープニング 画像 曲のイメージ	②ニックネーム ③テーマ(目的) ④注目点

<完成動画>

タオルトレーニング

※著作権の関係上、音声は入っていません。



資料①テーマ作り

<生徒から出た意見>

ボールと仲良く

体幹

ダンス

体を引き締める

180度開脚できる

縄跳びダンス

ビリーズブートキャンプ

筋肥大

ヨガ

疲れを吹き飛ばす

心拍数120以上

スローキック

無酸素トレーニング

脚やせ

タバタ式トレーニング

ペアストレッチ

縄跳び

ボクササイズ

<まとまったテーマ>

①リズムに合わせた運動（ダンスやリズム合わせた動き）

②リラックス系（ストレッチ、ヨガなど心を落ち着かせて行う運動）

③特定の部位にアプローチ（上腕二頭筋、上腕三頭筋、ハムストリングス、臀部、大腿四頭筋、ふくらはぎ、腹筋、肩、股関節、表情、など）

④高強度トレーニング（有酸素トレーニング、無酸素トレーニング、〇〇式トレーニング、心拍数あげる、筋肉痛になるなど）

⑤格闘技系（ボクササイズ、キックボクシング、スローキック、レスリング、ムエタイ、柔道、剣道など）

⑥道具系（縄跳び、ボール、ペットボトル、イス、タオル、など）

⑦特定の層へアプローチ（アスリート、〇代男性（女性）、高齢者、子ども、デスクワーク中心の人、営業中心の人、多忙な人、農家、など）

⑧複数人で行う運動（手押し車、馬跳び、ペアストレッチのように協力して行う運動）

資料② ○年○学期 授業名○○○ 運動プログラム計画用紙

○メンバー

○グループ名

○テーマ（目的）

○目標（なにが、どうなればこのプログラムは成功？）

何が？（部位、体温、心拍数、表情、全体の雰囲気、特定の誰かなど）	どうなる？（太く、細く、熱く、高く、低く、明るく、楽しく、など）

○BGM

○役割（必要な役割を考える、分担するかしないかはどちらでも可）

メインMC，音響、動画編集など

○次週以降の予定

日程	内容
/ ()	グループ決め・テーマ決め
/ ()	グループワーク
/ ()	グループワーク
/ ()	グループワーク
/ ()	発表・評価①
/ ()	発表・評価②

撮影が授業外で発表日までに行う。撮影方法や日程は要相談。

○フリースペース

グループ評価用紙 (生徒用)

年 組 番 氏名

グループ名	メンバー	テーマ (目的) との整合性	動画の構成・編集	運動の効果	グッドポイント
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
		5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	

<感想> _____
