公開授業学習指導案

高等学校分科会(千葉県立京葉高等学校)

指導者	展開学級	領域「単元」	展開場所
石橋　昌徳	３年Ｂ組	球技「サッカー」	サッカー用グラウンド
増子　龍	３年Ｂ組	球技「ゴルフ」	陸上用グラウンド





3年B組　保健体育科学習指導案

令和8年１１月20日（金）　第5時限　グラウンド
3年B組（男子１４名、女子10名）計２４名
指導者名　　石　橋　昌　徳

1　単元名　E　球技　ア　ゴール型「サッカー」

2　単元について

（1）運動の特性

【　機能的特性　】

防御の状況に応じたパスやドリブル、ボールを保持したランニングなどのボール操作と仲間と連携して自陣から相手ゴール前へ侵入するなどの攻撃や、その動きに対応して空間を埋めるなどの防御の動きで攻防を展開し、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うことに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

【　構造的特性　】

ゲーム中の瞬間的な判断力やボールを止める、蹴るなど個人的技能と、チームで協力し合って攻撃や防御を行う集団的技能から構成される運動である。

【　効果的特性　】

２つのチームが入り乱れ、身体接触を伴いながらゲームを展開するため、ボールコントロールだけではなく、相手や味方の動きを把握し、それらに対応した素早い身のこなしを必要とするため、巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力を高めることのできる運動である。

（2）生徒の特性

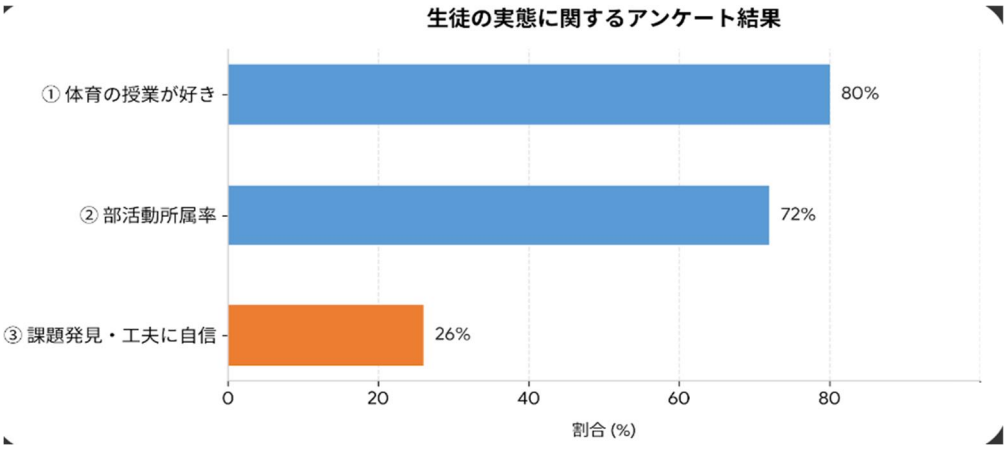
・シュート、パス、ドリブルなどの基本的なボール操作ができるようになり、思い通りにプレーできたときに楽しさや喜びを感じる。
・ゲームでは、身に付けた技能を活用してチームに貢献したり、仲間と連携して得点したりすることに喜びを感じる。
・技能差が生じやすく、ボール操作に不安のある生徒はプレーへの参加が消極的になる傾向がある。

（3）生徒の実態

「サッカー」と「ゴルフ」から選択した生徒で構成されている。事前アンケートにおいて「体育の授業が好き・楽しみである」と答えた生徒が80%にのぼり、授業開始時の準備やウォーミングアップ、用具の片付け等にも主体的に行動する姿が見られることや、部活動への所属率が72%と高いことからも、全体として運動への関心や学習意欲は非常に高いと判断できる。

一方で、これまでの体育授業では教員からの指示や手本を模倣する「受容的な学習スタイル」に慣れている生徒が多く、実態調査においても「自分で課題を見つけて練習方法を工夫する」ことに自信があると答えた生徒は26%にとどまる。そのため、自ら課題を発見し、練習方法を選択・修正して取り組む実践には個人差が見られる。

サッカー部所属の生徒が３名おり、また経験者も数名いるが経験のない生徒が半数いる。



（４）　教師の指導観

本単元では、生徒が自ら状況を判断し、主体的にプレーを選択・実行する力を養う指導を目指す。サッカーにおける試合時間の大部分は「オフザボールの動き（ボールを持たない時の動き）」で占められており、ボール非保持時の関わり方がゲーム展開やチームのパフォーマンスを大きく左右する。 指導にあたっては、常に周囲の状況を認知・把握し、次のプレーを予測して「時間と空間を作り出す動き出し」や「ポジション取り」を意識させたい。ボール保持者と非保持者が意図を共有し、連動して動くことの重要性を実感させることで、戦術的視野の拡大と質の高い意思決定能力の向上を図る。 練習や試合を通じ、仲間との対話によって課題を振り返り、互いに補い合いながら解決していく協働的な学びを促す。これにより競技力の向上にとどまらず、生涯にわたってスポーツに親しむ態度と、自律して行動できる豊かな人間性を育みたい。

３　単元の目標

（１）　サッカーにおける技術や戦術、作戦を身につけるために効果的な練習方法を挙げ、攻守が入り混じったゲームを展開できるようにする。（知識及び技能）

（２）　試行錯誤を繰り返し、班員が全員楽しめるように様々な条件下に適した活動を展開できるようにする。（思考力，判断力，表現力等）

（３）　互いを尊重しながら、より良い活動へと昇華させるために話し合い、健康・安全に留意しながら活動を進められるようにする。（学びに向かう力，人間性等）

４　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
○知識 ①サッカーの特性に応じた個人及び集団的技能について、言ったり書き出したりしている。 ②相手チームに応じた的確な対応について、チーム内で発言したりしている。 ③ルールやゲームについて的確に説明し、進行している。	○技能 ①体を使いボールをコントロールできる。 ②パス、トラップ、ドリブルを行うことができる。 ③スペースにパスをだし、走りこむことができる。 ④ゲームの中で状況に応じた動きができる。	①練習やゲームから自分やチームの課題を見つけている。 ②課題を解決するために必要な練習方法を選んだり、声かけなどしたり工夫している。 ③チームの課題をとらえ、練習の見直しやゲームで新たな作戦を選んでいる。	①個人の技能を生かし、勝敗を競い合うサッカーの楽しさを味わおうとしている。 ②練習やゲーム等で自分の役割を果たし協力しようとしている。 ③場所の安全を確かめ健康・安全に注意している。

５　指導と評価計画

<table>
<tr><td colspan="2">時間</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr>
<tr><td rowspan="5">学習の流れ</td><td>０</td><td rowspan="5">オリエンテーション</td><td colspan="13">本時の確認・準備運動</td></tr>
<tr><td>５</td><td colspan="11">ドリブル・パス・シュート練習</td><td colspan="3">チーム練習</td></tr>
<tr><td>１５</td><td colspan="11">集団的技能の練習</td><td colspan="3" rowspan="3">課題ゲーム</td></tr>
<tr><td>２５</td><td colspan="6">簡易ゲーム</td><td colspan="5">課題ゲーム</td></tr>
<tr><td>５０</td><td colspan="13">本時の振り返り</td></tr>
<tr><td rowspan="4">評価機会</td><td>知識</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td>①</td><td>②</td><td>③</td><td></td><td>①</td><td rowspan="4">総括的な評価</td></tr>
<tr><td>技能</td><td></td><td>①</td><td></td><td>②</td><td>①</td><td></td><td>③</td><td>②</td><td>④</td><td>③</td><td></td><td></td><td>④</td><td></td></tr>
<tr><td>思・判・表</td><td></td><td></td><td>①</td><td></td><td></td><td>②</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>③</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>態度</td><td></td><td>①</td><td>③</td><td>①</td><td>②</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>②</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">評価規準</td><td>知識</td><td colspan="14">①サッカーの特性に応じた個人及び集団的技能について、言ったり書き出したりしている。
②相手チームに応じた的確な対応について、チーム内で発言したりしている。
③ルールやゲームについて的確に説明し、進行している。</td></tr>
<tr><td>技能</td><td colspan="14">①体を使いボールをコントロールできる。
②パス、トラップ、ドリブルを行うことができる。
③スペースにパスをだし、走りこむことができる。
④ゲームの中で状況に応じた動きができる。</td></tr>
<tr><td>思判表</td><td colspan="14">①練習やゲームから自分やチームの課題を見つけている。
②課題を解決するために必要な練習方法を選んだり、声かけなどしたり工夫している。
③チームの課題をとらえ、練習の見直しやゲームで新たな作戦を選んでいる。</td></tr>
<tr><td>態度</td><td colspan="14">① 個人の技能を生かし、勝敗を競い合うサッカーの楽しさを味わおうとしている。
② 練習やゲーム等で自分の役割を果たし協力しようとしている。
③ 場所の安全を確かめ健康・安全に注意している。</td></tr>
</table>

5　本時の指導（１３／１５）

（1）目標

◎相手 DF が守るなか、スペースを見つけシュートを打ち、またサイド攻撃から得点できるようにする。
（知識及び技能）

○チームや個人の能力に応じた課題を明確にし、練習やゲームの仕方を考えることができるようにする。
（思考,判断力,表現力等）

◎練習およびゲームに積極的に参加し、マナーや安全に留意しながら運動することができるようにする。
（学びに向かう力,人間性等）

過程	学習内容と活動	指導支援（○）と評価（☆）	用具資料
導入 (10 分)	出欠の確認 １．学習内容の確認 (1)本時の目標を確認 ・本時の学習目標と学習内容を確認し学習の見通しを持つ。 ２．準備運動とスキル練習 (1)主体的に準備運動とスキル練習を行う。 ・リーダーを中心に、多く使う部位をしっかり行う。	○生徒の健康状態を確認把握する。 ○本時の目標と授業の展開を説明する。 ○事故、怪我の防止と各自の能力を発揮するための意識付けをする。	コーン マーカー ボール ホワイトボード ペン ビブス 時計 ゴール ホイッスル 学習カード
展開 (35 分)	１．集団的技能の習得 対戦相手の特徴を把握し、自チームが有利に試合を展開できるようチーム練習を行う。 ※撮影した試合の動画を基に前回話し合った練習を行う 予想される生徒の活動 ・ゴール前のＤＦの崩し ・サイド攻撃 ・得点力アップのシュート練習 ２．課題ゲーム ・役割分担を確認して、ゲームを開始する。 ルール ・オフサイドはなし ・女子に対して接触プレーはなし	○チームの課題の確認について、お互い協力して真剣な話し合いをしようとしているか。 ○ルールやマナーが守られているか、協力して活動できているか等を観察する。 ○合理的な練習の仕方や計画を立てて行っているか。 ○課題を確認させ、ゲームの中で実践することを意識させる。 ○リーダーを中心に良いプレーなどを賞賛し意識付けをする。 ○公正な態度で、ルールやマナーを守り安全に活動しているか。 ☆練習やゲーム等で自分の役割を果たし協力しようとしている。 【主体的に取り組む態度②】	

		・自分の役割を果たせない生徒には、サポートや声かけなど具体的な行動例を示し、仲間と協力して活動できるよう支援する。 ・仲間との関わりが少ない生徒には、声かけの内容やタイミングを具体的に示し、協力して活動できるよう支援する。 ☆ゲームの中で状況に応じた動きができる。【技能④】 ・空いているスペースを見付けられない生徒には、「どこに動けばパスを受けられるか」という視点を示しながら支援する。 ・動き出すタイミングが分からない生徒には、ボール保持者の状況を見ながら動くよう助言し、実際に動きを示しながら支援する。 ・プレー中に立ち止まってしまう生徒には、「パスを出したら次の場所へ動く」ことを具体的に示しながら支援する。	
まとめ (5 分)	1．目標達成状況について、自己評価するとともにチームの課題について反省をする。 2．整理運動を行う。 ・リーダーを中心に、足などを重点的に行う。 3．後片付けを行う。	○健康面、怪我の有無の確認を行う。 ○協力して用具の片付けをしているか確認する。	

6　参考文献・引用文献

・高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説　保健体育編　体育編（2018）　文部科学省

3年B組　保健体育科学習指導案

令和8年11月20日（金）第5限　陸上グラウンド
3年B組（男子14名、女子1名）計15名
指　導　者　名　　増　子　　龍

1　単元名　スポーツⅡ　球技　（4）ターゲット型「ゴルフ」

2　単元について

（1）運動の特性

【　機能的特性　】

クラブの芯でボールを捉え、意図した通り遠くへ飛翔したときの打球感や爽快感、狙ったカップにボールが入ったときの達成感が味わえ、失敗やプレッシャーの中でも冷静さを保ち、次の打球に向けて気持ちを切り替えるなど、精神面のコントロールを試される面白さがある運動である。

【　構造的特性　】

動きのあるボールを扱う他の球技と異なり、静止しているボールを、静止した姿勢から自分のタイミングとリズムで打撃する運動である。また、主審が存在せず、プレーヤー自身がルールに基づいてスコアを自己申告し、誠実にプレーを進行する運動である。

【　効果的特性　】

スイングの振り幅による飛距離調整や、再現性の高いフォームを意識することで、精細な筋出力のコントロール能力が身につき、他者のプレー中に静寂を保つ配慮、安全管理の意識、ルールを厳格に守る誠実さが自然と育成される運動である。

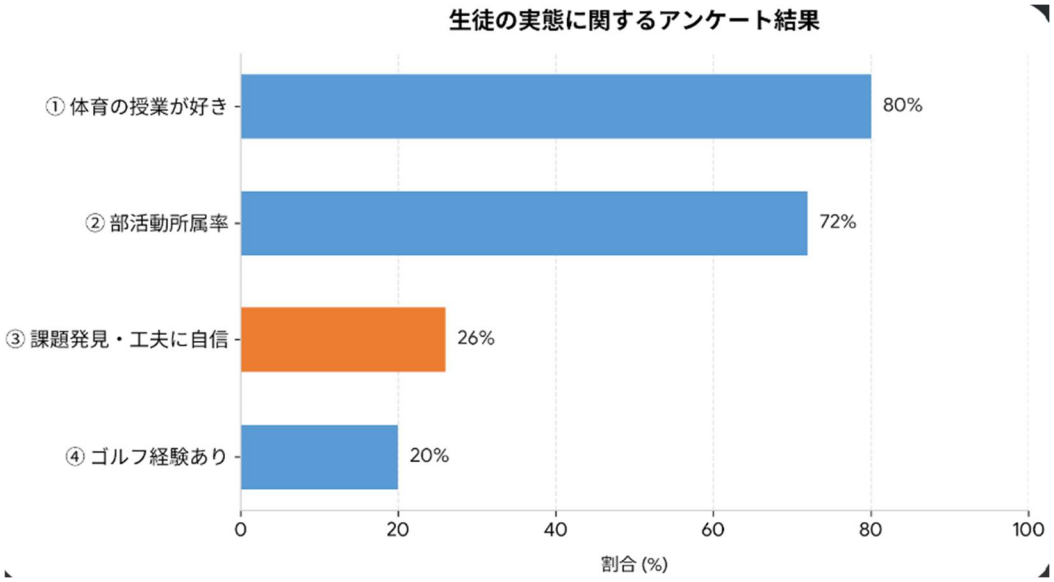
（2）生徒から見た特性

・ボールを思いどおりの方向や距離に打つことができたときに、達成感や楽しさを感じることができる。
・練習を重ねることでショットの正確性が向上し、自身の上達を実感しやすい。
・目標の場所へボールを運ぶために、クラブの選択や打ち方を工夫することに面白さを見いだすことができる。
・他者との接触が少なく、自分のペースで取り組むことができるため、運動に苦手意識のある生徒も参加しやすい。
・ボールにクラブヘッドを正確に当てることが難しく、技能の習得には繰り返しの練習を要する。
・飛距離や正確性に個人差が生じやすく、成功体験の少ない生徒は意欲が低下することがある。
・ゴルフ特有のルールやマナーに慣れていないため、安全面や技能面だけでなく、エチケットについても学習する必要がある。
・一人でプレーする場面が多い一方で、仲間と互いのプレーを認め合ったり助言し合ったりすることで、学習意欲を高めることができる。

（3）生徒の実態

「サッカー」と「ゴルフ」から選択した生徒で構成されている。体育の授業に対する学習意欲が高く、「体育の授業が好き・楽しみである」と回答した生徒が **80%** にのぼる。また、部活動への所属率は **72%** であり、放課後の集団活動や規律ある行動に慣れている生徒が多い。一方で、運動習慣や運動技能には個人差が見られる。特に「自分で課題を見つけて練習方法を工夫する」ことに自信があると答えた生徒は **26%** にとどまっており、指示された内容に取り組むことには意欲的であるものの、自らの動きを分析して課題を発見し、効果的な練習方法を選択・工夫する、主体的に課題を解決する力には課題が見られる。

技能面においては、ゴルフ経験のない生徒が 80%占めており、運動意欲の高さに対して技能差が大きい。特に「クラブ」という道具を用いた打球動作に対して、「上手く当たらないのではないか」という意見もあり、不安感を抱く生徒も少なくない。受容的な学習スタイルに慣れた生徒は、課題にぶつかった際に教員の指示を待つか、根拠のない力任せなスイングを繰り返してしまいがちである。



（4） 教師の指導観

市原市は全国トップのゴルフ場数を誇り、ゴルフは地域に非常に根ざした身近な生涯スポーツである。生徒の実態を踏まえ、本単元では地域スポーツとしてのゴルフの魅力やマナーに触れつつ、単なる技術習得にとどまらない「受容的な学びから、自律的・協働的な課題解決への転換」を重点的に学ばせたい。そのために指導上の工夫として、まず「段階的な課題設定（スモールステップ）」を取り入れ、振り幅に応じた距離の打ち分けや成果が見えやすいターゲットを設定することで、初心者の不安を解消し成功体験を積ませる。次に、受容的な生徒でも思考を広げられるよう、ミスの要因と解決策を視覚化した「トラブルシューティング表」を提示する「タスクの構造化」を行う。これにより、生徒自身が打球の結果から必要な練習方法に対して根拠をもって選択・修正する力を養う。さらに、「見る・伝える」役割を明確にしたペア学習を導入し、互いのフォームや振り幅を客観的に観察しアドバイスし合う場面を設ける。

これらの手立てを通して、力任せな動作から科学的・論理的な思考に基づく運動の実践へと深め、仲間と協働して課題を解決する場面を設け、生涯を通じて親しむ運動文化としてのゴルフの実践力を育む。

3　単元目標

（1）基本的なルール・マナー・安全上の留意点を理解するとともに、静止したボールを意図した方向や距離へ正確に運ぶための基本的なスイング技術や、クラブ選択・振り幅による打球の調整力・再現性を身に付けられるようにする。

（知識及び技能）

（2）仲間と自己の課題や攻略法について話し合い、打球の傾向や調整方法についてアドバイスし合うなど、運動課題の解決に向けたコミュニケーションをとれるようにする。

（思考力，判断力，表現力等）

（3）審判のいないスポーツとしての自己審判を徹底し、周囲の安全確認や他者のプレー中のマナーを自ら進んで守り、互いを尊重して協力できるようにする。　（学びに向かう力，人間性等）

4　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
○知識 ①ゴルフの基本的なルール・マナー・安全上の留意点を理解している。	○技能 ①おおむね狙った方向や目標付近へボールを運ぶことができる。 ②状況に応じた基本スイング（アドレス、グリップ、振り幅）を再現性高く行うことができている。	①コースの距離や自己の技能に応じて、適切な打法や狙いどころを工夫して選択ししている。 ②風や目標までの距離、障害物などの状況と技術レベルを的確に分析し、根拠をもったコースマネジメントを仲間へアドバイスしている。	①ゴルフに主体的に取り組むとともに，楽しさを味わいながら練習に取り組み、ルールやマナーを守って誠実にプレーしようとしている。 ②周囲への安全確認を確実に行い、安全上の留意点を守ってプレーしている。

5　指導と評価計画

<table>
<tr><td colspan="2">時間</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr>
<tr><td rowspan="4">学習の流れ</td><td rowspan="4">0
1
0
2
5
4
0
5
0</td><td rowspan="4">オリエンテーション</td><td colspan="13">本時の確認・準備運動</td></tr>
<tr><td rowspan="2">安全指導・グリップとアドレスの基本練習</td><td>パッティング練習</td><td colspan="2">アイアン練習</td><td rowspan="2">ターゲットゲーム・コントロール練習</td><td rowspan="2">打ちっぱなし（光風台GG）</td><td rowspan="2">グループ練習</td><td colspan="4">グループ練習</td></tr>
<tr><td>パッティングゲーム</td><td colspan="2">アイアンコントロールゲーム</td><td colspan="4">特設コースラウンド練習</td></tr>
<tr><td colspan="13">本時の振り返り</td></tr>
<tr><td rowspan="4">評価機会</td><td>知識</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td></td><td>①</td><td rowspan="4">総括的な評価</td></tr>
<tr><td>技能</td><td></td><td>②</td><td>①</td><td>②</td><td>①</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td>①</td><td>②</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>思判表</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td></td><td></td><td>②</td><td></td><td>②</td><td></td><td>①</td><td></td></tr>
<tr><td>態度</td><td>②</td><td>②</td><td>①</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>①</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">評価規準</td><td>知識</td><td colspan="15">①ゴルフの基本的なルール・マナー・安全上の留意点を理解している。</td></tr>
<tr><td>技能</td><td colspan="15">①おおむね狙った方向や目標付近へボールを運ぶことができる。
②状況に応じた基本スイング（アドレス、グリップ、振り幅）を再現性高く行うことができている。</td></tr>
<tr><td>思判表</td><td colspan="15">①コースの距離や自己の技能に応じて、適切な打法や狙いどころを工夫して選択している。
②風や目標までの距離、障害物などの状況と技術レベルを的確に分析し、根拠をもったコースマネジメントを仲間へアドバイスしている。</td></tr>
<tr><td>態度</td><td colspan="15">①ゴルフに主体的に取り組むとともに，楽しさを味わいながら練習に取り組み、ルールやマナーを守って誠実にプレーしようとしている。
②周囲への安全確認を確実に行い、安全上の留意点を守ってプレーしている。</td></tr>
</table>

6　本時の指導（１３/１５）

（1） 目標

○基本スイングを用いて、おおむね狙った方向や目標付近へボールを運ぶことができるようにする。（知識及び技能）

◎目標までの距離や状況に応じて、自らの技能に合わせた攻略方法やクラブ選択を考え、判断して実行・表現できるようにする。（思考力，判断力，表現力等）

◎ゴルフの楽しさを味わいながら練習に取り組み、ルールやマナー、安全上の留意点を守って誠実にプレーできるようにする。（学びに向かう力，人間性等）

（2） 展開

過程	学習内容と活動	教師の支援（○）と評価（☆）	用具資料
導入 (10 分)	・挨拶、出席確認、健康観察を行う。 ・本時の目標と授業の流れを確認する。 ・各グループでの態度目標・内容目標を確認する。 ・準備運動を行う。	○生徒の健康状態を確認把握する。 ○本時の目標を話し、授業の流れを説明する。 ○安全面について確認する。 ○各班の活動場所を分割し指定する。 ○各班のワークシート、タブレットを準備する。 ○提示された活動内容を確認し、気になる点があれば確認していく。 ○伸ばす部位を意識して準備運動を行うよう声掛けをする。	クラブ(15本) ボール マット ワークシート タブレット 筆記用具
展開 (30 分)	・各班でグループ練習を行う。(15 分) －予想される生徒の活動－ ・アイアン練習 ・パッティング練習 ・コントロール練習 各グループタブレットを用いて動画撮影を行い、自分自身で考え修正、仲間にアドバイスを行う。場合によっては AI を活用する。 ・特設コースラウンド練習を行う。 (15 分)	○各班の状況を見ながら困っていれば、ヒントを与え、打ち方や考え方などのアドバイスを入れていく。 ○各班の活動の目標と活動にずれがないか観察し、適宜声掛けをしていく。 ☆コースの距離や自己の技能に応じて、適切な打法や狙いどころを工夫して選択している。 【思考・判断・表現①（観察)】 ・どこを狙えば良いか考えるよう声かけを行う。	

	ルール ・空振りは１打扱い ・バードボールの向きは変えて良い ・トラックに出てしまったらプラス２打 ・仮想池のところに入ったらプラス１打 ・目標地点まで遠い人から打つ	☆ゴルフに主体的に取り組むとともに，楽しさを味わいながら練習に取り組み、ルールやマナーを守って誠実にプレーしようとしている 【主体気に学習に取り組む態度①（観察)】 ・ルールやマナーを守って活動できない生徒には、具体的な行動例を示しながら、互いを尊重して活動できるよう支援する。	
まとめ (10分)	・各班で整理運動・本時の振り返りを行う。 ・片付けを行う。	○本時の活動で良かった点や反省点を話し合い、振り返りを行わせ、次時につなげる。 ○課題が見つからない班や意見が出せない生徒には、本時の活動でうまくいかなかった点や良かった点を想起させるために授業者の感想を伝える。 ○健康面・怪我の有無の確認を行う。	

6　参考文献・引用文献

・高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説　保健体育編　体育編（2018）　文部科学省