

保健体育

目 次

| | | |
|---|--------------------------|----|
| 1 | 保健体育科改訂のポイント | 1 |
| 2 | 保健体育科の目標のポイント | 2 |
| 3 | 保健体育科の内容のポイント | 2 |
| 4 | 各領域の内容と指導のポイント | 7 |
| 5 | 指導計画作成上のポイント | 12 |
| 6 | 生徒が意欲的に取り組み、体力を高めるための指導例 | 13 |

1 保健体育科改訂のポイント

(1) 改善の基本方針

○ 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

- ・心と体をより一体ととらえ、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。
- ・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する。
→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。

○ 体育については、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じ、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生徒を育成

- ・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し、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを話し合う活動などを通じて論理的思考を育む。
- ・発達の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。

○ 保健については、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成

- ・発達の段階を踏まえて保健の内容の体系化を図る。
- ・健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、健康・安全に関する内容の改善を図る。
- ・小学校低学年においては、運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

(2) 保健体育科改訂の要点

①指導内容の体系化

| 小学校 | | 中学校 | | 高等学校 |
|-------------------|-----------------|--------------------------------|----|-------|
| 1年～4年 | 5・6年 | 1・2年 | 3年 | 1年～3年 |
| 様々な基本的な動きを身に付ける時期 | 多くの領域の運動を体験する時期 | 少なくとも一つの運動を選び継続することができるようにする時期 | | |

②指導内容の明確化及び領域の取り上げ方の弾力化

- 身に付けさせたい具体的内容を示す。
- 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、領域の取上げ方の弾力化を図る。
- 第3学年においては、特性や魅力に応じた選択のまとまりから選択して履修できるようにする。

③体力向上の重視 …… 「体づくり運動」の充実

- 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を重視するとともに時間数を示す。
- 「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体力の向上を図る。

④知識に関する領域の改善

- 中学校、高等学校において、運動に関連させて教える知識と体育理論で教える知識の明確化及び体育理論の時間数を示す。

⑤保健分野の改善

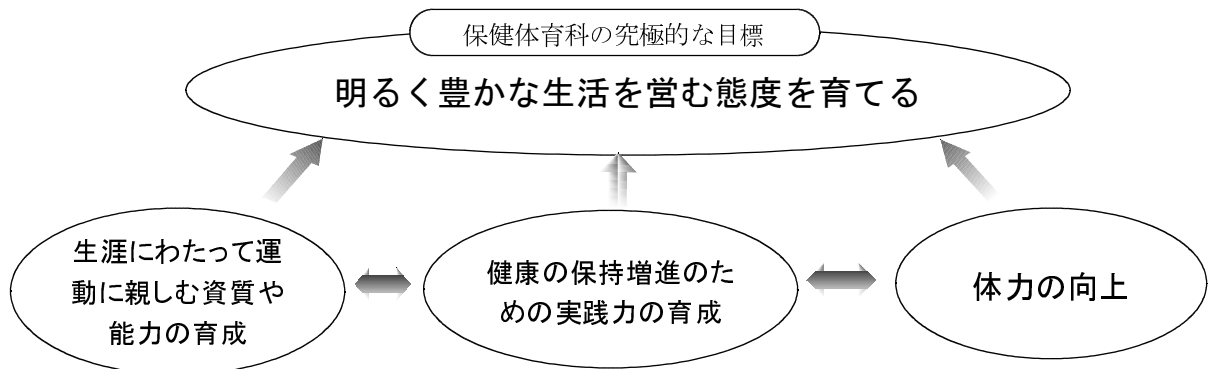
- 個人生活における健康・安全に関する内容を重視し、指導内容を改善。また自らの健康を適切に管理し、改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点を重視する。

2 保健体育科の目標のポイント

保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

教育基本法、学校教育法の改正を踏まえつつ、引き続き、体育と保健を関連させていく考えを強調したものである。



三つの具体的な目標は、相互に密接に関連している。

3 保健体育科の内容のポイント

(1) 教科の内容

○ 教科の内容は、体育分野と保健分野で構成されている。

体育分野は「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」及び「体育理論」の八つの領域で構成されている。

保健分野は「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の四つの内容で構成されている。

| 保健体育科 | |
|--------|---------------|
| 【体育分野】 | 【保健分野】 |
| 体づくり運動 | 心身の機能の発達と心の健康 |
| 器械運動 | |
| 陸上競技 | 健康と環境 |
| 水 泳 | |
| 球 技 | 傷害の防止 |
| 武 道 | |
| ダ ン ス | 健康な生活と疾病の予防 |
| 体育理論 | |

領域構成と内容

| 分野 | 領域 | 第1学年及び第2学年 | 第3学年 | |
|------|----------|--|---|---|
| | | <p>(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、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。</p> <p>(2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。</p> <p>(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、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。</p> | <p>(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とともに、知識や技能を高め、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。</p> <p>(2) 運動を適切に行うことによって、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。</p> <p>(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、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。</p> | |
| | | <p>〈保健分野〉 個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。</p> | | |
| 体育分野 | A 体づくり運動 | (1) | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | ア | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | イ | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | (2) | <p>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。</p> | <p>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など、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。</p> |
| | | (3) | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | B 器械運動 | (1) | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | ア | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | イ | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | ウ | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | エ | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | (2) | <p>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など、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。</p> | <p>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など、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。</p> |
| | | (3) | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | C 陸上競技 | (1) | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| | | ア | <p>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。</p> | <p>短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎ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。</p> |
| | | イ | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
| (2) | | <p>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。</p> | <p>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など、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。</p> | |
| (3) | | <p>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。</p> | <p>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。</p> | |

| 分野 | 領域 | 第1学年及び第2学年 | 第3学年 | |
|------|------|--|---|--|
| 体育分野 | D 水泳 | (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。 | 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、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。 | 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、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。 | 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、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 | 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、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 | 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) | 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。 | 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) | 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。 | 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。 | |
| | E 球技 | (1) | 次の運動について、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。 | 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、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。 | ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだ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、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。 | 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、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。 | 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) | 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。 | 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、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) | 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。 | 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。 |
| | F 武道 | (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。 | 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。 | 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。 | 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、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押し寄りや寄り寄りするなどの攻防を展開すること。 | 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) | | 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。 | 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、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) | | 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。 | 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。 | |

| 分野 | 領域 | 第1学年及び第2学年 | 第3学年 | |
|-----------|--|--|--|--|
| 体育分野 | Gダンス | (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。 | 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、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。 | 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つ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で踊ること。 | 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、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ること。 | 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) | 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。 | 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) | 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。 | 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。 |
| | H体育理論 | (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。 | 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 | 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だされ発展してきたこと。 | 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 | 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。 | 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 | 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。 | 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。 |
| | | (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。 | | |
| | 保健分野 | (1) 心身の機能の発達と心の健康 | (1) | 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。 |
| ア | | | 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。 | |
| イ | | | 思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。 | |
| ウ | | | 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。 | |
| エ | | | 精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。 | |
| (2) 健康と環境 | | (2) | 健康と環境について理解できるようにする。 | |
| ア | 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。 | | | |

| 分野 | 領域 | | 第1学年及び第2学年 | 第3学年 |
|------|-----------------|-----|---|------|
| 保健分野 | (2) 健康と環境 | イ | 飲料水や空気は、健康と密接なかわりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。 | |
| | | ウ | 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないよう衛生的に処理する必要があること。 | |
| | (3) 傷害の防止 | (3) | 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。 | |
| | | ア | 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかかわって発生すること。 | |
| | | イ | 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。 | |
| | | ウ | 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。 | |
| | | エ | 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、応急手当には、心肺蘇(そ)生等があること。 | |
| | (4) 健康な生活と疾病の予防 | (4) | 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。 | |
| | | ア | 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因がかかり合って発生すること。 | |
| | | イ | 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。 | |
| | | ウ | 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。 | |
| | | エ | 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。 | |
| | | オ | 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。 | |
| | | カ | 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかわりがあること。 | |

4 各領域の内容と指導のポイント

〔体育分野〕

A 体づくり運動

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|------------|----|----|---------------------------|------------|----|------------------------|
| 【A 体づくり運動】 | 必修 | 必修 | ア、イ必修 (各学年7単位 時間以上) | 【A 体づくり運動】 | 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 | | |

ポイント

- 全ての学年で必修。
- 各学年7単位時間以上。
- 「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせて運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示す。
- 調和のとれた体力の向上が図られるよう留意する。
- 実生活に生かすことができるようにする。

B 器械運動

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|----------|----|----|--------------|----------|----------------------------------|-------------|
| 【B 器械運動】 | 必修 | | 2年間でアを含む二を選択 | 【B 器械運動】 | B、C、 D、Gか ら1領 域以上 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 | | |

ポイント

- 第1学年及び第2学年・・・「マット運動」を含む2種目選択を新たに示す。
- 技能
 - ・ア～エの運動で共通する内容（ただし、エ 跳び箱運動は4なし）
《第1学年及び第2学年》
 - 1 基本的な技を滑らかに行うこと。
 - 2 条件を変えた技で行うこと。
 - 3 発展技を行うこと。 ※1～3を選んで行う。
 - 4 組み合わせること。 ※1～3を組み合わせで行う。

C 陸上競技

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|--------------------------------|----|----|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 【C 陸上競技】 | | | | 【C 陸上競技】 | B、C、 | |
| ア 短距離走・リレー、 長距離走又はハードル 走 | 必修 | | 2年間でア及び 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 | D、Gか ら1領 域以上 選択 | ア及びイのそ れぞれから選 択 |
| 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 | | |

ポイント

- 競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択。
- 従来どおり、投てき種目は除く。
- 走る距離の目安を示す。

《第1学年及び第2学年の場合》

- ・短距離走・リレー 1人50m～100m程度、長距離走1000m～3000m程度、ハードル走50m～80m程度。

D 水泳

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|---------|----|----|-------------------------|---------------------|--------------------------|-------------|
| 【D 水泳】 | | | | 【D 水泳】 | B、C、 | |
| ア クロール | 必修 | | 2年間でア又は イを含む二を選 択 | ア クロール | D、G から1 領域以 上選択 | ア～オから選 択 |
| 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 | | |

ポイント

- バタフライを新たに示す。
- 第1学年及び第2学年・・・クロール又は平泳ぎを含む2種目を選択。
※クロールと平泳ぎを選択しても可。
- 複数の泳法で泳ぐこと、リレーを新たに示す（どちらかの選択）。
- スタートは、水中からのスタートを扱う。
- 水泳の事故防止に関する心得は、必ず取り扱う。
- 保健分野の「応急手当」との関連を図る。
- 技能
 - ・手の動き（プル）
 - ・足の動き（キック）
 - ・呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）
- 泳ぐ距離の目安を示す。

《第1学年及び第2学年の場合》

- ・クロール・背泳ぎ・バタフライ25m～50m程度、平泳ぎ50m～100m程度。

E 球技

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|-----------|----|----|---------------|-----------|--------------|-----------|
| 【E 球技】 | 必修 | | 2年間でア～ウの全てを選択 | 【E 球技】 | E、Fから1領域以上選択 | ア～ウから二を選択 |
| 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 | | |

ポイント

○攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについて学習課題に着目し、三つの型で示す。

- ・「ゴール型」・・・バスケットボール、ハンドボール、サッカー
- ・「ネット型」・・・バレーボール、卓球、テニス、バドミントン
- ・「ベースボール型」・・・ソフトボール

○第1学年及び第2学年・・・三つの型を全て履修。

○地域や学校の実態に応じた「その他の運動」の取扱い

→学習指導要領に示された内容を履修させることが前提。

- ・各運動種目に**加えて**履修。
- ・地域や学校の特別な事情がある場合には、**替えて**履修することが可能。

※地域に根ざしているものであること
 ※学校として指導が継続してできること
 ※指導計画があること
 ※保健体育科の目標、体育分野の目標、領域のねらいからはずれないこと
 ※施設や用具が整っていること

F 武道

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|--------|----|----|---------------|--------|--------------|-----------|
| 【F 武道】 | 必修 | | 2年間でア～ウから一を選択 | 【F 武道】 | E、Fから1領域以上選択 | ア～ウから一を選択 |
| ア 柔道 | | | | ア 柔道 | | |
| イ 剣道 | | | | イ 剣道 | | |
| ウ 相撲 | | | | ウ 相撲 | | |

ポイント

○従来どおり、「柔道」「剣道」「相撲」の中から選択して履修。

○武道場などの確保が難しい場合は、指導方法を工夫すること。

○段階的な指導を行うなど、安全の確保に十分留意すること。

○地域や学校の実態に応じた「その他の武道」の取扱い・・・球技と同じ。

○特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましい。

G ダンス

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|----------------------------|----|----|-------------|----------------------------|------------------|---------|
| 【G ダンス】 | 必修 | | 2年間でア～ウから選択 | 【G ダンス】 | B、C、D、Gから1領域以上選択 | 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 ウ 現代的なリズムのダンス | | | | イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | |

ポイント

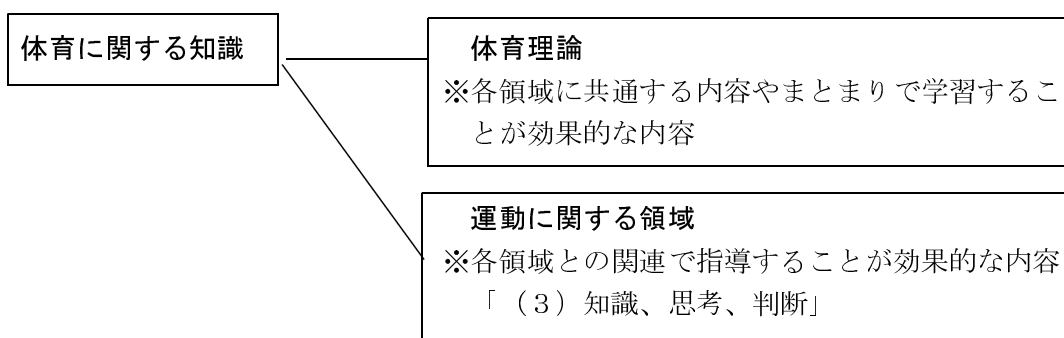
- 従来どおり「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の中から選択。
- 地域や学校の実態に応じた「その他のダンス」の取扱い・・・球技と同じ。

H 体育理論

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|------------------------|----|----|--------------------------------|------------------|----|--------------------|
| 【H 体育理論】 | 必修 | 必修 | (1)は1年次、(2)は2年次で必修(各学年3単位時間以上) | 【H 体育理論】 | 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 | | | | (1)文化としてのスポーツの意義 | | |
| (2)運動やスポーツが心身に与える効果と安全 | | | | | | |

ポイント

- 体育に関する知識 → 体育理論
- 全ての学年で必修
- 各学年で3単位時間以上

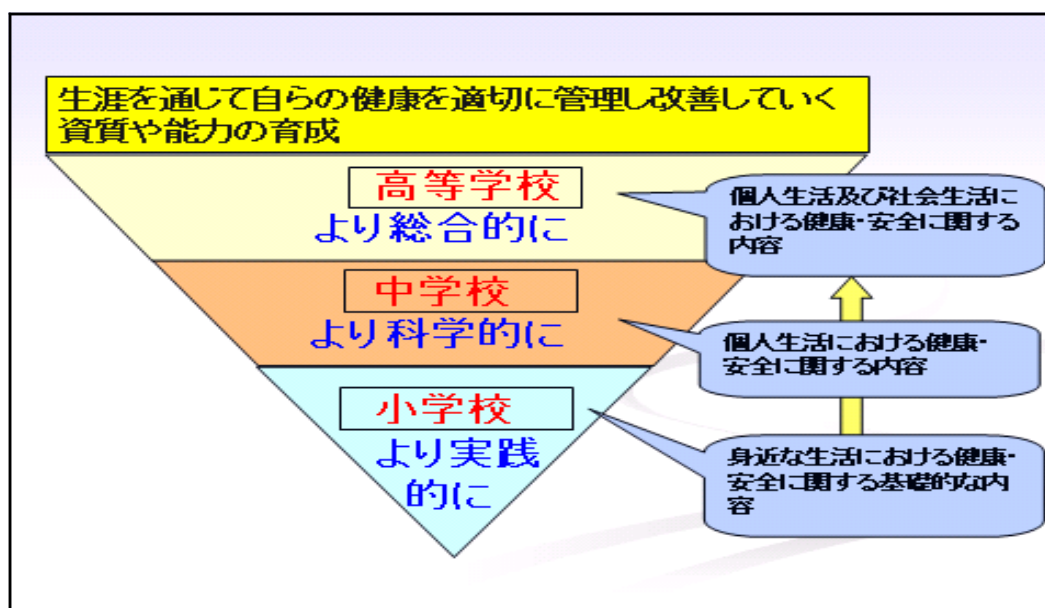


〔保健分野〕

| 内容 | 1年 | 2年 | 3年 | 内容の取扱い |
|------------------|----|----|----|----------------|
| (1)心身の機能の発達と心の健康 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)は1年次で必修 |
| (2)健康と環境 | | | | (2)、(3)は2年次で必修 |
| (3)傷害の防止 | | | | 修 |
| (4)健康な生活と疾病の予防 | | | | (4)は3年次で必修 |

○3年間で48単位時間程度を配当 → 3年間を通して、適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当。

○学習展開の基本的な方向性



○新たに加わった内容

(1) 心身の機能の発達と心の健康

ア・・・発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

エ・・・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。

(2) 健康と環境

ア・・・身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。

(3) 傷害の防止

ウ・・・災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。

エ・・・応急手当には、心肺蘇生等があること。

(4) 健康な生活と疾病の予防

イ・・・生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

オ・・・医薬品は、正しく使用すること。

カ・・・個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接な関わりがあること。

5 指導計画作成上のポイント

(1) 指導計画作成

指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。



授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。

- 保健分野の授業時数は、3学年間で、48単位時間程度を配当すること。
- 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
- 体育分野の内容の「器械運動」から「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。
- 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。

年間計画を作成するに当たっては、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」との関連を十分に考慮することが重要である。



- 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、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すること。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。

学習指導要領の第1章総則の第1の2においては、「学校における道徳教育は、道徳の時間を要(かなめ)として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道徳の時間はもとより、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達の段階を考慮して、適切な指導を行わなければならない」と規定されている。



- 第1章総則の第1の2及び第3章道徳の第1に示す道徳教育の目標に基づき、道徳の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道徳の第2に示す内容について、保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

(2) 体育・健康に関する指導

年間計画を作成するに当たっては、中学校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」との関連を十分に考慮することが重要である。

今回の改訂では、学校における体育・健康に関する指導に、生徒の発達の段階を考慮して学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調している。

6 生徒が意欲的に取り組み、体力を高めるための指導例

第1学年の指導例 〈武道（剣道）〉

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。基本動作や基本となる技の習得とともに、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、運動量を確保して体力の向上を図る学習計画が必要である。

1 目標

- 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攻防を展開できる。（技能）
- 運動に進んで取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることができる。用具の安全に気を付けたり、禁じ技を用いたりしないなど健康・安全に気を配ることができる。（関心・意欲・態度）
- 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。（知識・理解、思考・判断）

2 指導のポイント

- ①運動の楽しさや喜びに触れるようにする。
 - ・準備運動では、技に関連した易しい運動で動きづくりをする。
自然体、足だけの構え、足さばき。
竹刀を持って、手首の回転運動、身体の前屈・側屈。
 - 左手だけの片手素振り、上下素振り、正面素振り、跳躍素振り、踏み込み打ち。
 - ・竹刀で打突を受けてもらう。相手の打突を、竹刀で受け流す。
踏み込んだ正面打ちから走り抜ける（送り足、歩み足）、受け手の竹刀さばき、体さばき、二段打ち、切り返し。
- ②基本動作に十分取り組んだ上で、防具を着ける。
- ③仲間との関わりを大切にする。
 - ・相手を順次替えることにより、誰とでも仲よく学習を進める。
 - ・今できる技を使い、相手と攻防を展開し、公正な態度を身に付ける。
- ④運動量の確保に努める。
 - ・運動を行う時間を多くすることが体力向上につながる。しかしながら剣道は、先ず基本動作の習得に非常に時間がかかる。準備運動の素振り等をしっかりと行う事で運動量を確保

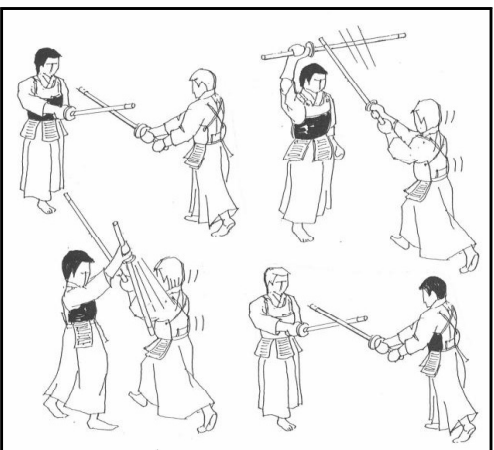
したい。また、防具の脱着にも非常に多くの時間がかかるので、その日の目的に応じ、一部省略したりして行うことも考えられる。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・ 分担した役割を果たそうとしている。 ・ 仲間の学習を援助しようとしている。 ・ 禁じ技を用いないなど健康安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 打ったり受けたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・ 剣道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 剣道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。 |

4 指導計画（全6時間）

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 主 な | <ul style="list-style-type: none"> ○正座の仕方、座礼、立礼の仕方を知り、学習への雰囲気を作る。 ○学習のめあてや進め方を知る。 | <p><u>めあて① 基本動作を身に付ける。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 竹刀を持つての自然体、立礼の仕方 左手で持つ、ツルは下向き、竹刀は45度。 ・ 竹刀を持つての足さばき 先ず、足の構え。次いで前後左右に動く足のさばき方。 斜め前、斜め後ろへのさばき方。 連続して前へ、送り足。後ろへの送り足。 素早く前へ大きく移動する歩み足。 踏み込み足（右足裏全体で床を踏み鳴らす）、その後送り足。 | | | | |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| <p>学 習 内 容</p> | <p>○竹刀の仕組み、各部の名称と意味を知る。</p> | <p>ラインに沿って真っ直ぐに進んで、7mぐらいで振り返る。繰り返して練習。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹刀の構え 抜刀と納刀の仕方。 中段の構え。 構えたままで足さばきの練習。 ・正面素振り 足さばきとの連動。 三挙動と二挙動。 踏み込み打ち。 ・相手を作って、打ちと受け（上図） 一足一刀の間合い。 相手の頭上での寸止め打ち（ゆっくり）それを、竹刀を真横にしておでこの上で受け止める。 受けた後、右へ足をさばいて相手の進行方向を開ける。 打ち手は、真っ直ぐに相手の頭を打つ。 踏み込み足と送り足で、真っ直ぐに相手の横を走り抜け、7mで振り返り向いて構える。 受け手は、相手に体の正面をずっと向けながら180度向きを変えて元の位置に戻って構える。 |
| | <p>(1時間の流れの例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備体操 2 補強運動 3 正座・座礼 4 既習の動き練習 5 次の段階の学習 6 その練習 7 次時の内容確認 8 正座・座礼 9 後片付け |  |
| | | <p>めあて② 防具の脱着</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手ぬぐいの頭への付け方 ・防具の名称と付ける位置の確認 ・ほどいて置く置き方、括<small>く</small>ってひとまとまりにしてしまう方法。 ・2人一組で防具1組を、互いに着け合う。 |

第1学年及び第2学年の指導例 〈球技（バスケットボール）〉

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。

中学校では、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る。

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。また、学習に積極的に取り組み、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すことや話合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、体力の向上にも努める。

1 目標

- バスケットボールの基本的な技能（パスやドリブル、シュート等）を身に付け、ゲームの中でのボール操作と、ボールを持たないときに空間に走り込む動きなどにも着目し、学習に取り組む。（技能）
- 学習活動に積極的に取り組むとともに、フェアプレイの精神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、互いに協力して課題を解決するために意欲的に話合いに参加すること、健康や安全に配慮し学習しようとする。（関心・意欲・態度）
- 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。（知識・理解、思考・判断）

2 指導のポイント

① 安全面について

- ・接触事故や突き指、捻挫などのケガが起こりやすいため周囲の安全（状況）の確認や十分な活動スペースを確保して活動し、安全に配慮する。

② グループ編成について

- ・グループ編成をするときのポイントは、ゲームをする前からAチームが勝つだろうと予測できるようなグループ編成は避ける。また、グループ内の生徒を一人一人を見たとき、運動能力、体格、リーダー性等、様々な生徒たちによってグループが構成されていること。この二つを基本にして人間関係なども十分に考慮して編成することが、学習活動を効果的に進めるためには重要なことである。

③ 学習活動について

- ・全ての生徒がシュートする機会を多くもつこと。また、得点を決める喜びや楽しさを体験できるように、ルールを工夫し、意欲的に学習活動に参加し、学習効果が上がるように学習内容の工夫を行う。特にゴール前の空間をめぐる攻防についての学習課題を追究しやすいようにプレイヤーの人数、コート広さ、プレイ上の制限などを工夫したゲームを取り入れる。学習内容においても味方から離れたり、人のいない場所へ移動することで空間を作り出す動き、ボール操作とボールを持たないときの動きなどにも着目させ、学習に取り組ませる。
- ・用具の準備や片付けなど分担した役割に積極的に取り組ませる。
- ・学習課題の解決に向けて仲間に助言や補助をすることが、自己の能力を高めたり連帯感を高めたりすることにつながることを理解させ、仲間との関わりを大切にさせる。

- ・学習目標や課題、内容を明確にし、学習課題の解決をするため学習資料や学習カードを効果的に利用する。スムーズに学習を進めることにより、体力の向上を図るため十分な運動量を確保させる。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ホール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・バスケットボールに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。 |

4 指導計画（全8時間）

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○学習のめあてや授業の進め方について理 | めあて① 基本技術を身に付ける。 【シュート・パス、ドリブルの方法について】 ・セットシュート（リング下から） | | | | | | |

解する。

○学習資料（学習カード）等の使い方、書き方を確認し理解する。

○グループ編成
・役割を決める。

○準備運動
各グループ毎に考えた準備運動・ストレッチや体力を高める運動を行う。

- ・馬跳び足の間くぐり
- ・足の間跳び
- ・変則ダッシュ
- ・ボールキャッチ
- ・ボール下くぐり
- ・ドリブル鬼ごっこ

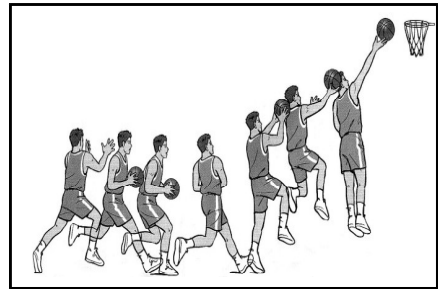
○各種技能の確認

- ・シュート
- ・パス
- ・ドリブル等

リング下からのセットシュートを行う。バックボードを上手に使い（四角枠の角をねらう）、リングにボールが跳ね返るように行う。

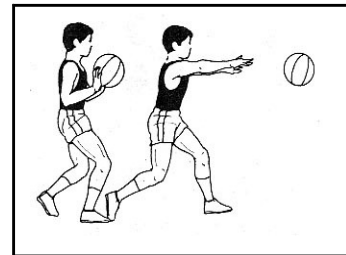
・ランニングシュート

- 1・2のリズムで踏み切る。
- 1歩目でしっかりミートを行う。
- 2歩目で高く踏み切り、ひざを高く引き上げる。手首のスナップをきかせて、リングにボールをそっと置くように行う。



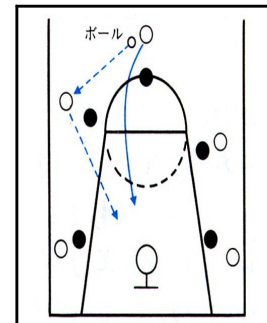
・チェストパス

ボールを両手で胸から押し出す。両手首のスナップをきかせながら、パスを出す。手の平が外へ向くように行う。



・ドリブル

体の横でドリブルをつくようにする。前にいるディフェンスからボールを守るときには、前方を見ながら、ひざの高さでつくように行う。早くボールを進めたいときは、前に押し出すようにしてつく。



・パス～シュート

図のように味方にパスをして、ゴール前のスペースに走り込み、そのときに味方からパスをもらう。そのまま、1・2のリズムで、踏み切りシュートを行う。

※フローアバランスを考え、保つことを意識しながら人のいない場所に走り込む、パスを出すなどボールを持っていないときの動きにも着目した練習を行う。

めあて② チーム練習を行う。

- ・チームメンバーの能力や、チームの課題を分析し、練習をする。
- ・習得した技能でミニゲームを楽しむ。
- ・ルールの工夫

(例) 得点の種類を増やす。
◇リングに当たれば1点
◇バスケットボール経験者の得点はすべて1点

| | |
|--|-------------------------|
| | <u>めあて③ まとめのゲームを行う。</u> |
|--|-------------------------|

- ・習得した技能のまとめ
- ・正式なルールを理解

○補強運動（3種目）

①馬跳び足の間くぐり（10回）

2人1組でペアを組み、馬跳びを行い、馬の足の間を連続で行う。跳ぶ方は馬を跳び、素早く馬の足の間をくぐる。馬になる者は、跳ぶ方が跳びやすい高さに構える。跳ぶ者が素早くくぐりやすいように、足幅を広げる。

②足の間跳び（20回）

2人1組でペアを組み、1人は長座で座る。もう1人は相手の足をまたいで準備をする。座っている者が足を広げたら、立っている者がジャンプをして足の中に着地し、閉じたらジャンプをして相手の足をまたいで着地する。これを連続で行う。行うときは、相手の足を踏まないように、タイミングを合わせながら行う。

③変則ダッシュ（5本）

様々な姿勢からスタートの合図に合わせてスタートし、ダッシュを行う。毎回スタートの姿勢を変えたり、スタートの合図を変えたりしながら行う。

（その後も約束事を決めたりしながら行うとよい。）

○体ほぐしの運動（3種目）

①ボールキャッチ（10回）

2人1組でペアを組み、一方がボールを床に叩きつける。もう一方がジャンプしてボールを空中でキャッチする。ジャンプする者は、ボールの落下にタイミングを合わせ、できるだけ高い位置でボールをキャッチするように心がける。

②ボール下くぐり（2回）

①と同じように、ボールを床に叩きつける。バウンドするボールにタイミングを合わせながら、ボールが跳ね上がっている間にボールの下をくぐる。最初は跳ね上がりも高く、簡単にくぐり抜けることができるが、徐々に高さもなくなってくるので、素早くタイミングを取りながらボールの下をくぐる必要がある。

③ドリブル鬼ごっこ

逃げ役はドリブルを行いながら鬼から逃げる。鬼は逃げ役のボールを取ることが出来れば逃げ役と交代できる。ドリブルを行う際、ダブルドリブルはしてもよいが、ボールを持ち続ける事はできない。（3Pラインの内側ではダブルドリブルを禁止にするなど、ルールに工夫を付け加えながら行う。）

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることが出来るようにすることが求められる。

ハードル走では、なめらかにハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。また、学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや分担した役割を果たすことにも意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、課題に応じた運動の取り組み方を工夫して体力向上を図ることが大切である。

1 目標

- ハードリングやインターバル、アプローチの技能の向上を目指し、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。（技能）
- 学習活動に積極的に取り組みルールやマナーを守り、分担した役割を果たし健康、安全に配慮する。（関心・意欲・態度）
- ハードル走では、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とともに、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。（知識・理解、思考・判断）

2 指導のポイント

①用具について

- ・「低いハードルからはじめ、徐々に高くしていく。」「スポンジ付きハードルを利用する。」「ハードルにタオルを巻き付ける。」等の工夫をすることにより、怖がらずにハードリングの練習をさせることができる。

②目標に対して

- ・ミニハードルを利用して、3歩のリズムをつかませる。
- ・踏み切りマークを引くことにより、遠くから踏み切ることができるようになる。
- ・50mフラット走とタイムを比較し、スピードを意識したすばやいハードリングをするための目安とさせる。
- ・クラウチングスタートの足の位置と、第1ハードルまでの歩数を考え、スピードにのったアプローチができるようにさせる。

③仲間との関わりについて

- ・用具の準備や片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組ませる。
- ・学習課題の解決に向けて仲間に助言や補助をすることが、自己の能力や連帯感を高めることにつながるということを理解させる。

④学習資料（学習カード）の利用について

- ・学習目標や課題、内容を明確にし、学習課題を解決するために学習資料や学習カードを効果的に利用させる。また、スムーズに学習を進めることにより、十分な運動量を確保し体力向上を図る。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> 技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 | <ul style="list-style-type: none"> リズムカルな走りから滑らかにハードルを超すことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ハードル走の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ハードル走に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 |

4 指導計画（全8時間）

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------|---|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | ねらい① リズムカルな走りから、スムーズにハードルをこえる。 | | | | ねらい② スピードを維持して、低くすばやく走り越える。 | | | |
| 主 な 学 習 内 容 | ○オリエンテーション | 準備・活動の確認・準備運動 ・体力を高める運動 | | | 準備・活動の確認・準備運動・体力を高める運動 | | | |
| | ○体ほぐしの運動 | ○遠くから踏み切るスムーズなハードリングの練習 (図1) | | | ○スピードを意識した、すばやいハードリングの練習 ・グラウンドハードル練習 地面に座りながらハードリングの姿勢を取り、1・2・3のリズムで腕を振り、フォームの確認を行う。 ・歩きながらハードルをまたぎ越す。 着地・1・2・3の足の運びを、実際に歩きながらハードルをまたぎ越しながら確認する。 ○スピードにのったアプローチの練習 ・スタートから1台目までの練習（8歩又は9歩） スタートから全力で加速を行い、1台目のハードルをまたぎ越す。スタートから1台目ま | | | |
| | <p>踏み切りはやや遅めがよい 踏み切りが近すぎると、高く跳び上がってしまい、踏み切るときにブレーキがかかります。遠くから踏み切ったほうが、ブレーキが小さく、なめらかに越えることができます。踏み切り距離と着地距離は、3対2程度を目安にします。</p> | | | | | | | |

| | | |
|------------------|--|--|
| <p>○体力を高める運動</p> | <p>○リズムカルなインターバルの練習 (図2)</p> <p>○記録会 整理運動・後片付け・まとめ</p> | <p>でを8歩から9歩でまたぎ越すように行う。踏み切りは、図1のようにハードルに対して、遠くから踏み切り、近くに着地するように心がける。</p> <p>○リズムを意識したインターバルの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低いハードルを用いてのインターバル練習 低いハードル（ミニハードルやハードルを倒して）を用いて、インターバルの確認を行う。インターバル間を図2のように、着地から3歩で踏み切れるように心がける。 ・ハードルを一番低い高さに設定してのインターバル練習 ハードルの高さを一番低い高さに設定して、インターバル練習を行う。 <p>○競技会 整理運動・後片付け・まとめ。</p> |
|------------------|--|--|

第3学年の指導例 〈水泳（バタフライ）〉

水泳は、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、クロール・平泳ぎを基本に、背泳ぎ・バタフライへと学習を進めるのが一般的であるが、ある程度の泳力がついた段階で、ほとんどの者が未経験であるバタフライに挑戦させることにより、水泳が苦手な生徒にも、大きな自信と今後の学習への意欲をもたせることができる。また、大きな筋力と持久力を必要とする泳法でもあるので、体力の向上を図ることができる。

1 目標

- 基本的な呼吸法、特に水中で息を吐くことができるとともに、キックとプルのタイミングを理解し、リズムよく泳ぐことができる。（技能）
- 運動に積極的に取り組み、ルールやマナーを守って学習ができ、健康・安全に気を配ることができる。（関心・意欲・態度）
- キック、プルの技術の要点と名称を理解し、関連して高まる体力を意識して、自己の課題に応じた方法で練習に取り組むことができる。（知識・理解、思考・判断）

2 指導のポイント

- ①運動の楽しさや喜びに触れるようにしながら、基本的な動きを習得する。
 - ・準備運動では、技に関連した易しい運動で動きづくりをする。
 - ・易しい条件のもとで段階的に新しい技に取り組ませる。

- ・少しでも「できた」という喜びをもたせる。

②仲間との関わりを大切にする。

- ・互いに見合ったり教え合ったりさせながら学習を進める。
- ・各コースに分かれ、泳力の高い者から順に泳ぐなど、その他約束を守って取り組ませる。

③運動量の確保に努める。

- ・繰り返し練習することだけでも、十分な運動量が期待できる。

④学習資料（学習カードなど）の利用と工夫。

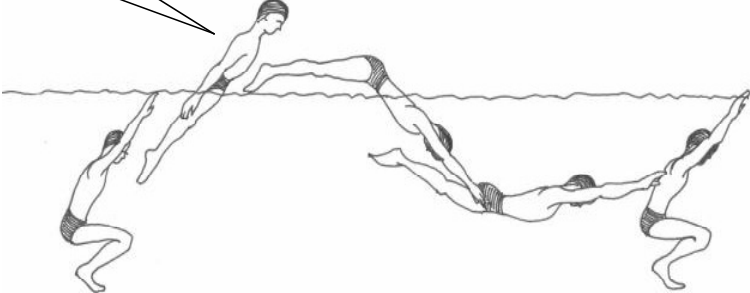
- ・学習課題や学習内容を確認めたり、課題解決の方法を選んだり、学習過程を記録したりするために学習カードなどを利用することは効果的であるが、利用方法等を工夫しなければかえって運動時間を減らしてしまうことになるので注意が必要である。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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している。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・バタフライの泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・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ができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・バタフライに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 |

4 指導計画（全4時間）

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-----------------|---|---|---|
| | ○学習のめあてや進め方を知る。 | <u>めあて① バタフライの動きのリズムをつかむ。</u> 1 ビート板を持って、ドルフィンキックで25mを泳げる。 2 ドルフィンキック 5回と平泳ぎのプル 1回+吸気で25mを泳げる。 3 ドルフィンキック 2回と平泳ぎのプル 1回+吸気で25mを泳げる。 | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>主 な 学 習 内 容</p> | <p>○自分の今の泳力を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バタ足 ・クロール ・平泳ぎ ・潜水 ・背泳ぎ <p>(各泳法で25mを足を付かずに泳げるかを確認する。背泳ぎが難しい者は、背中にボード板を当てさせてバタ足させる。腕はできれば片方ずつ掻く。)</p> <p>○特に、水中で鼻から息を吐くことを繰り返し練習する。</p> <p>○次時からバタフライに挑戦することを確認する。</p> | <p>・上手くできている仲間を見本として、繰り返し練習する。</p> <p>めあて② バタフライの基本的動きをつかむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 両手を上に伸ばした状態で水中にしゃがみ、プールの底を蹴って跳び上がる。 2 プールの底を蹴って跳び上がる、そのときに同時にバタフライのプル<small>か</small>の動き（鍵穴の形で掻く）をつける。 3 上体が水上に出たら、両腕を素早くリカバリーして頭上に伸ばした形に戻す。 4 戻した指先から水中に潜る。 5 その後水面に、尻・足の裏を順に出してから、全身を水中に潜らせて、再びしゃがむ。 6 1～5を繰り返し練習し、十分にできたら次に進む。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>めあて③ バタフライに挑戦する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 5ビート（5回のドルフィンキック）で、1回のプル（バタフライの鍵穴の形で掻く）で、何回泳げるかに挑戦する。 2 1で25mが泳げるように繰り返し練習する。 3 2ビートで1回のプルで、同様にやってみる。 <p>・最後は記録会を行い、互いの成果を認め合う。</p> |
|--|--|---|

全学年の指導例

〈体づくり運動（体ほぐしの運動）〉

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。

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。

第1学年及び第2学年では、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。

第3学年では、「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」ことを学習のねらいとしている。

1 目標

- 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。（関心・意欲・態度）
- 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。また、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。（知識・理解、思考・判断）

2 指導のポイント

- ・ボールを使用できる十分な広さを確保し、安全に行う。
- ・はじめは易しく徐々に難しくなるような変化をつけ、最後に挑戦するような種目へと発展させる。
- ・一人ですること、二人ですること、多人数ですることなど、人数を増やししながら、友達と成功させる達成感を味わえるようにする。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|--|-------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きにあった合理的な運動の行い方を選んでいる。 ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役 | / | <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 |

| | | |
|--|--|--|
| | 割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 | |
|--|--|--|

※ 「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・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、(1) 運動については、主に「運動についての思考・判断」に整理している。

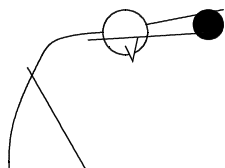
4 指導計画 (全3時間)

| | 1 | 2 | 3 |
|----------------------------|--|---|--|
| 主 な 学 習 内 容 | ☆ボールに慣れよう。 (バレーボールを使って) よりたくさんの種目を行い、飽きさせず夢中になって挑戦できるようにする。 A ① ボールを使っての柔軟体操。 ② ドリブルをする。 ③ 一人でボールを操る。 ④ 二人組でボールを使って行う。 | ☆キャッチボールを中心に。 (投げて取る) 二人から多人数で協力をしながら達成させる種目を用意する。 B ① 二人組でキャッチボール。8人から10人くらいのグループに分かれて ③ 20人くらいの人数に増やして行う。 | ☆グループ対抗戦で行う。 どうすれば要領よくできるかを話し合わせて練習し、速さを競い合う。 C ① グループでウォーミングアップをする。 ② 各班で種目の練習を行う。 ③ 競争を行う。 ④ 感想を書く。 |

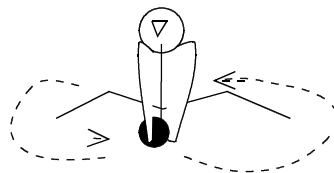
5 指導例

A① ボールを使って柔軟体操

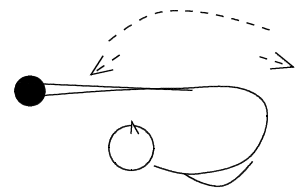
ア ボールを両手で持ち、膝が曲がらないようにして前屈やそらしをして、体幹を回しほぐす。



イ 膝が曲がらないようにして開脚し、その周りでボールを転がす。
(無理なら少し曲げて良い)



ウ 寝転び足にボールを挟んで頭上へ運ぶ



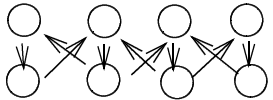
A③ 1人でボールを操る

- ア** ボールを投げ上げ、手を何回叩けるか、又、耳や鼻にタッチをプラスして挑戦。
- イ** ワンバウンドさせて背中でキャッチ。
- エ** ボールを股に挟んで移動&リレー。
- ウ** 右手から左手へ向かって首の後ろを通過して転がす。

A④ 2人組で

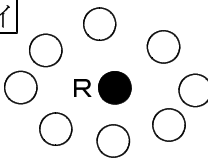
- ア** サンドイッチリレー。(二人組でいろんな部位にボールを挟んで移動&リレー)
- イ** いろいろなキャッチボール。(ワンバウンド、手をクロスしてキャッチ、相手に背を向け股の間からワンバウンドさせて、背を向け頭の上からそらして、ヘディングして etc.)

B② 8人～10人くらいのグループに分かれて

ア  一定の規則によってパスをする。(ワンバウンド等も)

上達したらボールを1個から2個へ。

ウ 横に並んで寝転び、足に挟んだボールを足で渡す。

イ  リーダーが名前を呼んでボールを投げ上げる。呼ばれたものが受け取り場所を変える。リズムよく続ける。

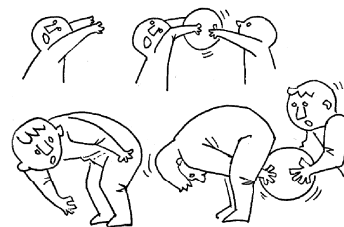
B③ 1チーム (15人～20人)

輪になって1人1個ボールを持つ。同時に投げ上げ、1つ飛ばしの相手を取る。全員が落とさず成功するまで挑戦する。(ワンバウンドや2人飛ばしでやってみる。)

C③ 1チーム (15人～20人)

ア 1列になり足を開いて並ぶ。先頭だけボールを持ち、よーいドンで足の間からボールを渡していく。最後尾まで来ると、今度は頭の上から前に送っていく。タイムを計ったり、何チームかで競争したりする。

イ アの動きにプラスして、体をひねって右渡し左渡しと交互に送っていく。アあるいはイの渡し方で、スタートとゴールの距離を設定し、ボールを渡し終わった人から最後尾に移動し、帯状に並んでゴールを目指したタイム測定や競争を行う。



中学校全学年の指導例

〈ダンス (現代的なリズムダンス)〉

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を楽しみや喜びを味わうことのできる運動である。

第1学年及び第2学年では、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。

第3学年では、「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」ことを学習のねらいとしている。

1 目標

- 縄跳びという単純な遊びから、リズムカルな音楽を使いダンスと縄跳びを組み合わせながら体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに体力を高める。
また、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。(技能)
- なかまやグループで練習をしたり作品を作ったりして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。(関心・意欲・態度)
- 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。(知識・理解、思考・判断)

2 指導のポイント

- 常に音楽をかけ、リズムカルな動きに対応できるようにする。
- 基本的な動きを習得するとともに、どのような動きができるのかをビデオでヒントを与えることにより、想像力を高める。
- グループを基本としそれぞれの役割を理解し、できないことをできるようにする達成感を味わわせることで、楽しさ、共同作業のすばらしさを感じさせる。
- できるだけ自由に発想させ、音楽を使いリズムカルに楽しく練習を行う環境をつくる。
- 発表について互いの感想を話し合ったり書いたりすることにより鑑賞する力を養う。

3 単元の評価規準例

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、友達のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・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ための動きができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスにに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 |

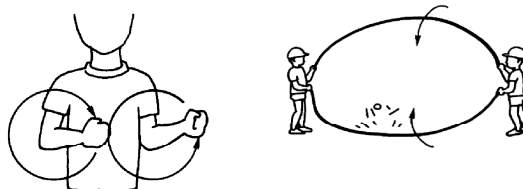
4 指導計画（全8時間）

| | 1 | 2～7 | 8 |
|--------|--|---|---------------------------------|
| 主な学習内容 | ①オリエンテーション（ダブルタッチとはどういうものかを、ビデオを見せて理解する。） ②班分け ③回し方の基本縄跳びに慣れる。 | ①リズムにのってダブルダッチの基本動作を練習する。（1時間） ②音楽に合わせたステップや動きを練習する。（2時間） ③音楽や構成を決め発表内容を組み立てていく。（2時間） ④発表内容を練習する。（1時間） | 発表会 班ごとに発表し、各班の感想をプリントにまとめる。 |

5 指導例

A ターナー（回し手）の基本

成功するかどうかは、ターナーが決め手になる。
回しながらターナーを交代する技もあるので全員が回せるように習得する必要がある。



腕を脇につけてひじ中心に回す 床に打ち付けるように

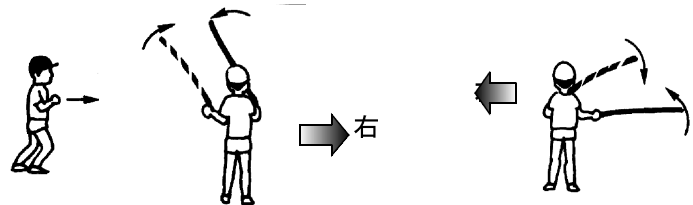
B 入り方

2本の縄跳びの動き方は、かぶり縄とむかえ縄である。そのむかえ縄を跳ぶようにして入る。入ると同時にかぶり縄が来るので、すぐ跳ぶ。



C 出方

二つの縄が集まっているところの逆側から出る。つまり、縄に入って奇数回跳んだら右側から偶数回跳んだら左側。



D 技のバリエーション

〈かけ足〉

〈片足〉

〈ターン〉



〈スピード〉 かけ足で速く30秒で50回くらい。

〈2重跳び〉 むかえ縄かぶり縄を1回にジャンプで跳ぶ。

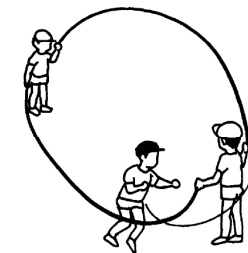
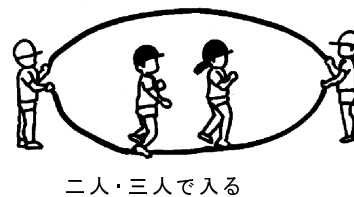
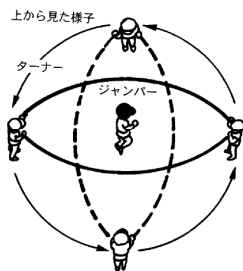
〈馬跳び〉 ターナーを馬跳びで跳び越し横から入る。

〈床を使って〉 腕立て伏せや手をついてお腹を上にした状態で跳ぶ。

〈ターナターナーの回転・チェンジ〉

〈ダブルス・トリプル〉

〈ターナーチェンジ〉



ジャンパーが跳んでいるときにターナーと入れ替わる

6 発表に向けての組み立て

- ① リズミカルな音楽を用意する。
- ② 簡単な技から始める。1本縄からでもよい。徐々に難しい技に挑戦。
- ③ 何の技を何回するかを決めたり、音楽に合わせて盛り上がる箇所を決めたりする。
- ④ ポーズを決めて「どうだ！」とアピールする。
- ⑤ 失敗しても平気に振る舞い、そのままやり直したり先に進んだりする。
- ⑥ 余裕があればオリジナルの技を考えて、他のグループを驚かすくらい積極的に取り組む。
- ⑦ 簡単な技しかできなくてもきれいにそろえたり、跳んでいない者も外でダンスをしたりして、一つの作品として仕上げる。

7 まとめ

参加者全員に、どんなところが苦労したか、何が楽しかったか、どのグループの作品がよかったかなど感想を書かせ発表させる。

— 作 成 委 員 —

| | | |
|---------|------------------|-----|
| 増 田 辰 夫 | 明日香村立聖徳中学校 | 校 長 |
| 小 峠 博 幸 | 葛城市立新庄中学校 | 教 諭 |
| 菊 地 徹 | 天理市立南中学校 | 教 諭 |
| 泉 井 純 子 | 生駒市立生駒中学校 | 教 諭 |
| 小 中 一 弘 | 奈良県教育委員会事務局保健体育課 | 係 長 |

(作成委員の職名は平成22年度のものである。)