



**みんなが「できる」
体育の授業づくり**

～はじめに～

そんなに力を入れなくても、子ども達は楽しそうに体育授業を受けている・・・正直、そう感じている先生もいると思います。

ただ、一度振り返ってみてください！

運動をさせているだけになっていませんか？
授業を通して育むべき資質・能力を意識していますか？
整列や順番を待つ時間が長く、運動時間が短くなっていませんか？
運動が苦手に参加していない子はいませんか？
運動が得意な子だけ動いてはいませんか？
ゲームでボールをさわっていない子はいませんか？
ゲームをさせても得点が全然入らないことはないですか？



もちろん私の授業でも、思い当たることは多くあります。

「できているようで、できていないことが多い。」それが「**体育の授業**」の難しいところです。

「こんなことができるのは、研究授業だからでしょう！」それでは、参考にはなりません。ちょっとした工夫と準備でできる授業づくりを提案します。

【授業づくりについて】

授業づくりのポイント(単元構想)

①育みたい資質・能力(3観点)を確認する



※学習指導要領の目標をチェック!

②時間ごとのゴール(めあて)を設定する



※1時間の指導内容を焦点化すること!

③ゴール(めあて)を達成するための授業内容を決める



※ルール、学習の流れ、場の設定、用具等

④評価

先生方が考えることは
この4点だけです!



授業づくりのポイント(単元構想)

①育みたい資質・能力(3観点)を確認する

※学習指導要領の目標をチェック!

先生方が考えることは
この4点だけです!

②時間ごとのゴール(めあて)を設定する



※1時間の指導内容を焦点化すること!



③ゴール(めあて)を達成するための授業内容を決める



※ルール、学習の流れ、場の設定、用具 等

④評価

学習指導要領の目標をチェック!

「学習目標」の例 フロアーボール(4年)

(1) 知識及び技能

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、易しいゲームをすること。

ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。

イ ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを操作できる
位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをすること。

ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げる、守るなどのボール操作と、走り、滑り、転がるなどの動きによって、易しいゲームをすること。

技能のポイント
を知る(知識)

発達段階に合った
ゲーム

レシーブ、トス、
アタックができる
ようになる。

- ・素早く移動できるように腰を落とし重心を低くする
- ・ボールの動きを予測する
- ・次のプレイにつながる動きができるようになる。

学習指導要領の目標をチェック!

「学習目標」の例 フロアーボール(4年)

(2) 思考力, 判断力, 表現力等

みんなが楽しめるための
のルール工夫を考
えることができる。

(2) 規則を工夫したり, ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりする
とともに, 考えたことを友達に伝えること。

考えたことを友達に
伝えることができる。

作戦を選んだり
考えたりできる。

学習指導要領の目標をチェック!

「学習目標」の例 フロアーボール(4年)

(3) 学びに向かう力、人間性等

(3) 運動に進んで取り組み、規則
り、勝敗を受け入れたり、友達
に気を付けたりすること。

ア 易しいゴール型ゲーム、ネット型ゲーム、ベースボール型ゲームに進んで取り組むこと。

イ ゲームの規則を守り、誰とでも仲よくすること。

ウ ゲームで使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にすること。

エ ゲームの勝敗を受け入れること。

オ ゲームやそれらの練習の中で互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めること。

カ ゲームやそれらの練習の際に、使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめること。

学習指導要領の目標をチェック!

「学習目標」の例 フロアーボール(4年)

学習目標	知識及び技能	運動の楽しさや喜びに触れ、フロアーボールの行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようにする。
	思考力, 判断力, 表現力等	規則を工夫したり, ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに, 自己の考えたことを友達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	運動に進んで取り組み, 規則を守り誰とでも仲よく運動したり, 勝敗を受け入れたり, 友達の考えを認めたり, 場や用具の安全に気を付けることができるようにする。

時間	ねらい1:相手のいないところをねらって通す, フロアーボールをしてみよう!				ねらい2:作戦を工夫して, あいてのいないところをねらおう!		
	1	2	3	4(時)	5	6	7
0 5	今回の授業では、この様な目標を立てました。						
	【めあて】 学習の進め方やフロアーボールのルールを知ろう!	【めあて】 ボールをつないでフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 レシーブの仕方を工夫して, フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 アタックの打ち方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 守り方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 チームで作戦を考え, フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 考えた作戦をもとに, フロアーボール大会を楽しもう!
15	【オリエンテーション】	4.活動①(10分)	4.活動①(10分)	4.活動①(10分)	4.活動①(10分)	4.活動①(5分)	4.フロアーボール大会をしよ

授業づくりのポイント(単元構想)

①育みたい資質・能力(3観点)を確認する



※学習指導要領の目標をチェック!

先生方が考えることは
この4点だけです!

②時間ごとのゴール(めあて)を設定する

※1時間の指導内容を焦点化すること!



③ゴール(めあて)を達成するための授業内容を定める



※ルール、学習の流れ、場の設定、用具等

④評価

学習指導要領の目標をチェック!

「学習目標」の例 フロアーボール(4年)

(1) 知識及び技能

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、易しいゲームをすること。

ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。

イ ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを動かす位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをすること。

技能のポイント
を知る

発達段階に合った
ゲーム

レシーブ、トス、
アタックができる
ようになる。

- ・素早く移動できるように腰を落とし重心を低くする
- ・ボールの動きを予測する
- ・次のプレイにつながる動きができるようになる。

目標をもとにめあてを
決めていきます!



「めあて」の例 フロアーボール(4年)

学習目標	知識及び技能	運動の楽しさや喜びに触れ、フロアーボールの行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようになる。						
	思考力、判断力、表現力等	規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、自己の考えたことを友達に伝えることができるようになる。						
学びに向かう力、人間性等	運動が得意になること	運動が得意になること、仲間とよく運動し、自分の考えたことを友達に伝えることができるようになる。						
	運動が苦手なことを克服すること	運動が苦手なことを克服すること、自分の考えたことを友達に伝えることができるようになる。						
時間	1	2	3	4(本)	5	6	7	
	0	1. 整列・あいさつ						
5	2. 準備運動・縄跳び運動							
5	3. めあての確認							
学習の流れ	【めあて】 学習の進め方やフロアーボールのルールを知ろう!	【めあて】 ボールをつないでフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 レシーブの仕方を工夫して、フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 アタックの打ち方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 守り方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 チームで作戦を考え、フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 考えた作戦をもとに、フロアーボール大会を楽しもう!	
	①学習の進め方の確認 ②フロアーボールの説明 ③ボール慣れの運動	4.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 ○ゲーム①(10分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ	4.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 ○ゲーム①(10分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ	4.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 ○ゲーム①(10分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ	4.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 ○ゲーム①(10分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ	4.活動①(5分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 ○ゲーム①(5分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ	4.フロアーボール大会をしよう。	
40	5.活動②(18分) 【チャレンジタイム】(4分) 5人1チーム 3対3 【キリリタイム】(10分) ボールをつないで楽しむ							
45	6. 振り返り・まとめ (できるようになったこと、動きのポイント、工夫したこと、次時でがんばりたいこと等を発表する)							
評価	知・技	②★(観察)		③★(観察)		④★(観察・カード)		
	思考力							
	態度							

・レシーブの仕方を学ぶ

・守り方を考える

・練習の仕方を確認
・ゲームのルールを確認

・アタックの仕方を学ぶ

・攻め方を考える
・作戦を選ぶ・考える
・フロアーボール大会

運動を知る・慣れる

知識及び技能

思考力・判断力・表現力等

学びに向かう力、人間性等

★は重点評価項目

「めあて」の例 フロアーボール(4年)

学習目標	知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
	運動の楽しさや喜びに触れ、フロアーボールの行い方を知らるとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、楽しいゲームをすることができるようにする。		規則を工夫したり、ゲームの型に合わせた簡単な作戦を選んだりするとともに、自己の考えたことを実践に伝えることができるようにする。		運動を楽しく行うことやよく運動し、健康な生活を送ることをめざす。また、安全な環境での活動や、他人の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けること	
時間	1	2	3	4	5	6
学習の流れ	1. 整列・あいさつ			2. 準備運動・両足び運動		3. めあての確認
	0	5	10	15	20	25
	【めあて】 学習の進め方をフロアーボールのルールを知らず	【めあて】 ボールを持たないフロアーボールを遊ばす	【めあて】 レシーブの仕方を工夫して、フロアーボールを遊ばす	【めあて】 アタックの打ち方を工夫してフロアーボールを遊ばす	【めあて】 守り方を工夫してフロアーボールを遊ばす	【めあて】 チームで作戦を考え、フロアーボールを遊ばす
	【めあて】 学習の進め方を確認 このフロアーボールの規則	【めあて】 レシーブの仕方	【めあて】 アタックの仕方	【めあて】 守り方	【めあて】 作戦	【めあて】 大会
	・練習の仕方を確認 ・ゲームのルールを確認		・アタックの仕方を学ぶ		・攻め方を考える ・作戦を選ぶ・考える ・フロアーボール大会	
	40	45				
評価	①(観察)			③(観察)		⑤(観察)

・レシーブの仕方を学ぶ

・守り方を考える

・練習の仕方を確認
・ゲームのルールを確認

・アタックの仕方を学ぶ

・攻め方を考える
・作戦を選ぶ・考える
・フロアーボール大会

1時間の指導内容を焦点化することで見とりが容易になり、ぶれない指導ができる。
「教えていないことを評価してはいけない！」

★は重点評価項目

「めあて」の例 跳び箱運動(5年)

5年		跳び箱運動 単元指導計画(案)						
学習目標	知識及び技能	跳び箱運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を知ることができるようにする。						
	思考力、判断力、表現力等	展技を行ったりすることができるようにする。						
	学びに向かう力、人間性等	工夫することができるようにする。						
		たり、仲間の考えや取組を認めることができるようにする。						
時間	1	2	3	4	5	6	7	
		1. 整列・あいさつ・準備運動			2. 基礎感覚運動(〇〇〇タイム)		3. めあての確認	
	【めあて】 とび箱運動の進め方を知り、きそ感覚づくり運動を楽しもう！	【めあて】 できる技を楽しみ、自分の力を知ろう！	【めあて】 「切り返し系」の技に挑戦しよう！	【めあて】 友達と見合いながら「切り返し系」の技に挑戦しよう！	【めあて】 「回転系」の技に挑戦しよう！	【めあて】 友達と見合いながら、「回転系」の技に挑戦しよう！	【めあて】 できる技を楽しみ、できそうな技に挑戦しよう！	【めあて】 できる技の発表会をしよう！
学習の流れ	4. カンファレンス ・学習の進め方 ・運動の紹介 ・きまり、規則、ルール	★基礎感覚運動(〇〇〇タイム)・・・うさぎとび・かえるの足打ち・ステージへのとび上がり前後左右にうで立て歩き・手押し車・頭頭立・かべ頭立・うで立てとび上がり下り 等						
	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「切り返し系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「切り返し系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「切り返し系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「切り返し系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「回転系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「回転系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○できる技を楽しもう。 「回転系」 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等 ○自分のできる技を楽しんだり、できばえを確認したりする。	4. 活動① ○発表会の練習をしよう。 ○自分のできる技を練習する。
	5. やってみよう。 ・うさぎとび ・かえるの足打ち ・ステージへのとび上がり ・前後左右にうで立て歩き ・手押し車・頭頭立 ・かべ頭立 ・うで立てとび上がり下り等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。 ○自分のめあてにそって場を選んで練習する。 ・かかえこみとび ・台上前転 等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。「切り返し系」 ○自分のめあてにそって場を選んで練習する。 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび 等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。「切り返し系」 ○自分のめあてにそって場を選んで練習する。 ・開脚とび ・横とびこし ・かかえこみとび等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。「回転系」 ○自分のめあてにそって場を選んで練習する。 ・台上前転 ・しんしつ台上前転 ・頭はねとび ・首はねとび 等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。「回転系」 ○自分のめあてにそって場を選んで練習する。 ・しんしつ台上前転 ・頭はねとび ・首はねとび ・前方くつわん倒立 ・回転とび 等	6. 活動② ◎できそうな技にチャレンジしよう。 ○自分の力に合った技練習する。 ・しんしつ台上前転 ・頭はねとび ・首はねとび ・前方くつわん倒立 ・回転とび 等	6. 活動② ◎発表会をしよう。 ○自分のできる技の発表会をする。
	40	5. きらりタイム・・・友だちの動きをみて、①できるポイント、②良い点等を共有する。						
45	7. ふり返り(できたこと、学んだこと、分かったこと、気づいたこと、楽しかったこと、むずかしかったこと、工夫したこと、次がんばりたいこと等をふり返る)							
評価規準	知・技		◎		◎		◎	
	思考力			◎	◎	◎	◎	
	態度	◎	◎	○	○	○	○	

・「切り返し系」の技に挑戦

・できそうな技に挑戦
・発表会

・基礎感覚運動の仕方を確認
・ゲームのルールを確認

・「回転系」の技に挑戦

授業づくりのポイント(単元構想)

①育みたい資質・能力(3観点)を確認する



※学習指導要領の目標をチェック!

②時間ごとのゴール(めあて)を設定する



※1時間の指導内容を焦点化すること!

③ゴール(めあて)を達成するための授業内容を定める

※ルール、学習の流れ、場の設定、用具 等

④評価

先生方が考えることは
この4点だけです!



「学習の流れ」(ボール運動)

①準備運動

②めあてのかくにん

③パワーアップタイム(活動1)

★動きのポイントを確認した後、簡単な練習

④チャレンジタイム(活動2)

★ゲーム

※キラリタイム

★パワーアップタイムやチャレンジタイムで、見本となる動きや作戦を共有する時間

⑥振り返り・まとめ

「学習の流れ」の例 フロアーボール(4年)

学習目標	知識及び技能		運動の楽しさや喜びに触れ、フロアーボールの行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、楽しいゲームをすることができるようになる。					
	思考力、判断力、表現力等		規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を編んだりするとともに、自己の考えたことを友達に伝えることができるようになる。					
	学びに向かう力、人間性等		運動を通して取り組み、規則を守りながらも仲よく運動したり、悪戯を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けることができるようになる。					
時間	様々な役割をもちながらいろいろなことをやらせて通り、フロアーボールをやってみたい							
	1	2	3	4(本時)	5	6		
学習の流れ	0	1. 整列・あいさつ 2. 準備運動・開講び運動 3. めあての確認						
	5	パワーアップタイム(活動1) ★動きのポイントを確認した後、簡単な練習			【めあて】 自分の動きを工夫してフロアーボールを遊ぶ	【めあて】 自分の動きを工夫してフロアーボールを遊ぶ	【めあて】 チームで作戦を考え、フロアーボールを遊ぶ	【めあて】 考えた作戦をもとに、フロアーボール大会を遊ぶ
	15	【フロアーボール】 ①学習の進め方の確認 ②フロアーボールの役割 ③ボール操作の運動について	4. 運動①(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	4. 運動①(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	4. 運動①(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	4. 運動①(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	4. 運動①(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	4. フロアーボール大会をしよう 【ゲーム①】 -前半(15分) -後半(15分) 【ゲーム②】 -前半(15分) -後半(15分)
	30	④パワーアップゲーム ⑤フロアーボール大会練習、ルールを確認する。	5. 運動②(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	5. 運動②(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	5. 運動②(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	5. 運動②(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	5. 運動②(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	【ゲーム③】 -前半(15分) -後半(15分) ④ゲーム②に勝つ作戦を考え、練習をする。 【ゲーム④】 -前半(15分) -後半(15分) ⑤ゲームを振り返る。
	40		6. 運動③(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	6. 運動③(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	6. 運動③(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	6. 運動③(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	6. 運動③(10分) 【ゲーム】 ①チーム練習 ②チーム練習 ③チーム練習	
45	チャレンジタイム(活動2) ★ゲーム ったこと、動きのポイント、工夫したこと、次時でがんばりたいことを発表する。							
評価	知識	①(観察)	②(観察)	③★(観察)	④★(観察・カード)	⑤(観察・カード)	⑥★(観察)	
	技能	①(観察)	②★(観察)	③(観察)	④(観察)	⑤★(観察・カード)	⑥★(観察)	
	態度	①(観察)	②(観察)	③(観察)	④(観察)	⑤(観察)	⑥(観察)	

★は重点評価項目

「学習の流れ」の例 マット運動(4年)

4年		マット運動 単元指導計画(案)							
単元目標	知識及び技能	運動の楽しさや喜びに触れ、回転系や巧技系の行い方を知るとともに、その技を身に付けることができるようにする。							
	思考力, 判断力, 表現力等	自己の能力に適した課題見つけ、技ができるようになるための活動の場を選ぶことができるようにする。							
	学びに向かう力, 人間性等	考えたことを友達に伝えることができるようにする。							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
学習の流れ	0	1, 準備運動		2, 基礎感覚運動(〇〇〇タイム)			3, めあての確認		
	5	【めあて】 マット運動の進め方を知り、基礎感覚運動を楽しもう	パワーアップタイム(活動1) できる技を楽しむ時間			【めあて】 できる技にチャレンジしよう	【めあて】 倒立技にチャレンジしよう	【めあて】 できる技を繰り返したり、組み合わせにチャレンジしよう	【めあて】 できる技で、発表会を楽しもう
	20	★基礎感覚運動(〇〇〇タイム)……動物歩き、うさぎとび、かえるの足打ち、ゆりかご、大きなゆりかご、川跳び、腕立て川跳びこし 等							
	40	5, ざらりタイム……友だちの動きをみて、①できるポイント、②良い点等を共有する。							
45	7, ふり返り	できなかったこと、むずかしかったこと、工夫したこと、次がんばりたいこと等をふり返る							
評価規準	知・技				◎			◎	
	思判表					◎		◎	
	態度	◎	○		○		○		○

※基礎感覚運動や活動①・活動②で行う内容については、光文書院「体育の学習」P8～11のイラストや写真等をご参照ください。

「学習の流れ」の例 マット遊び(2年)

2年		マット遊び		単元指導計画(案)					
単元目標	知識及び技能	マットを使った運動遊びの行い方を知ることができるようにする。							
	思考力、判断力、表現力等	いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること等を身につけることができるようにする。							
	学びに向かう力、人間性等	マットや跳び箱運動遊びの簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。							
	学びに向かう力、人間性等	簡単な遊び方を工夫するとともに、友達の良い動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
学習の流れ	0	パワーアップタイム(活動1) いろいろなマット遊びを楽しむ時間			2, 準備運動		3, めあての確認		
	5	【めあて】 学習の進め方をしり、「動物あるき」を楽しもう	4, 活動④ ☆動物歩きのコツをつけて楽しむことができるようにする。 ・いぬあるき ・くまあるき ・アザラシあるき ・くもあるき	4, 活動④ ☆動物歩きのコツをつけて楽しむことができるようにする。 ・いろいろな動物歩き ・手押し車 ・うさぎとび	4, 活動④ ☆いろいろなマット遊びを楽しむ。 ・ゆりかご ・ゆりかごじゃんけん ・かえるの足うち ・だるまころがり ・まるたころがり	【めあて】 前ころがり、後ろころがりにチャレンジしよう	【めあて】 「〇〇〇ランド」を楽しもう	【めあて】 「〇〇〇ランド」のコツをみつけよう	【めあて】 「〇〇〇ランド」をつくってみよう
	20	4, オリエンテーション ・学習の進め方 ・運動の紹介 ・きまり、規則、ルール ・1時間の流れ ・単元の流れ ・学習のやくそく ・安全な道具な使い方等	5, きらりタイム・・・友だちの動きをみて、①できるポイント、②良い点等を共有する。						
	40	5, 「動物歩き」を楽しむようにする。 ・いぬあるき ・くまあるき ・アザラシあるき ・くもあるき	6, 活動⑤ ☆いろいろなマット遊びにチャレンジする。 ・ゆりかご ・ゆりかごじゃんけん ・かえるの足うち ・かえるの足うちじゃんけん ・かわとび	6, 活動⑤ ☆いろいろなマット遊びにチャレンジする。 ・ゆりかご ・ゆりかごじゃんけん ・かえるの足うち ・だるまころがり ・まるたころがり	6, 活動⑤ ☆前ころがり、後ろころがりをやってみる。 ・前ころがり ・後ろころがり	6, 活動⑤ ☆みつけたコツを使って前ころがり、後ろころがりにチャレンジする。 ・前ころがり ・後ろころがり	6, 活動⑤ ☆「〇〇〇ランド」にチャレンジできるようにする。 ①かぎの字マット、②広いマット ③坂道マット、④ほそいマット ⑤はこのマット ※上記以外にも、平均台やフラフープ等を利用して〇〇ランドを作成してもよい。 ※それぞれにゲーム性(ジャンケン)を取り入れて楽しく取り組ませるようにする。	6, 活動⑤ ☆それぞれのグループで作ったランドを、みんなで作ってみる。 ☆「〇〇〇ランド」で発表会をする。	
45	7, ふり返り(振り返り)	★ろくほく遊び、平均台遊びを楽しくやってみる。							
評価規準	知・技	チャレンジタイム(活動2) 前ころがり、後ろころがりにチャレンジする時間							
	思判表	しかったこと、工夫したこと、次がんばりたいこと等をふり返る)							
	態度	◎				◎		◎	

※基礎感覚運動や活動①・活動②で行う内容については、光文書院「体育の学習」P8～11のイラストや写真等をご参照ください。

授業づくりのポイント(単元構想)

①育みたい資質・能力(3観点)を確認する



※学習指導要領の目標をチェック!

②時間ごとのゴール(めあて)を設定する



※1時間の指導内容を焦点化すること!

③ゴール(めあて)を達成するための授業内容を決める



※ルール、学習の流れ、場の設定、用具等

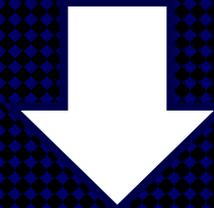
④評価

先生方が考えることは
この4点だけです!



なぜ学習**評価**を行うの??

- ・ 児童の**良い点**や**進歩**の状況を知る
- ・ **学習**したことの**意義**や**価値**を実感させる
- ・ **指導の改善**をするや**学習意欲の向上**



児童の**資質**・**能力**の向上に生かす
子どもを育て伸ばすため

「知識・技能」

「思考・判断・表現」

「主体的に学習に取り組む態度」

どう評価すればいいの？

「評価」の例 ボール運動(4年:フロアーボール)

時間	1	2	3	4(本時)	5	6	7	
0	1. 整列・あいさつ							
5	2. 準備運動・縄跳び運動		3. めあての確認					
15	【めあて】 学習の進め方やフロアーボールのルールを知らう!	【めあて】 ボールをつないでフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 レシーブの打ち方を工夫して、フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 アタックの打ち方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 守り方を工夫してフロアーボールを楽しもう!	【めあて】 チームで作戦を考え、フロアーボールを楽しもう!	【めあて】 考えた作戦をもとに、フロアーボール大会を楽しもう!	
30	【オリエンテーション】 ①学習の進め方の確認 ②フロアーボールの説明 ③練習について ・レシーブゲーム ・アタックゲーム ④試合のゲーム フロアーボールを体験し、ルールを確認する。	A.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 レシーブゲーム・アタックゲーム ※キラリタイムで良い動きを確認する。 5.活動②(18分) 【チャレンジタイム】 ○ゲーム①(4分) 5人1チーム 3対3 【キラリタイム】(10分)	A.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 レシーブゲーム・アタックゲーム 5.活動②(18分) 【チャレンジタイム】 ○ゲーム①(4分) 5人1チーム 3対3 【キラリタイム】(10分)	A.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 レシーブゲーム・アタックゲーム 5.活動②(18分) 【チャレンジタイム】 ○ゲーム①(4分) 5人1チーム 3対3 【キラリタイム】(10分)	A.活動①(10分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 レシーブゲーム・アタックゲーム 5.活動②(18分) 【チャレンジタイム】 ○ゲーム①(4分) 5人1チーム 3対3 【キラリタイム】(10分)	A.活動①(5分) 【パワーアップタイム】 ○チーム練習 チームの課題に合わせて練習をばせらる。 5.活動②(23分) 【チャレンジタイム】 ○ゲーム①(4分) 5人1チーム 3対3 【キラリタイム】(15分)	A.フロアーボール大会をしよ う。 【ゲーム①】 -前半(3分) -作戦タイム(2分) -後半(3分) 【キラリタイム】 三ゲーム②に向けて作戦を考え、練習をする。 【ゲーム②】	
40	6. 振り返り・まとめ(できるようになったこと、ポイント、工夫したこと、次時でがんばりたいこと等を発表する)							
評価	担任		②★(観察)	③(観察)	③★(観察)	①★(観察・カード)		
	志判者		①(観察)	③★(観察)		③(観察)	②★(観察・カード)	②★(観察)
	他者	①(観察)			③(観察)		④(観察)	②(観察)

1時間でどの資質・能力を育成するかを焦点化する

★は重点評価項目

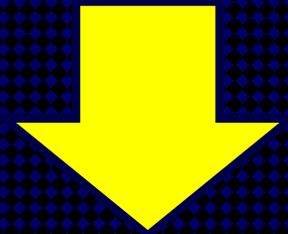
「主体的に学習に取り組む態度」の評価は、単元全体を通して見とることが必要!

例：第6時 フロアーボール（4学年）

重点的に育てたい力：思考力・判断力・表現力等

めあて：チームで作戦を考え、フロアーボールを楽しもう！

授業の中に作戦ボードを活用。作戦タイムを長く設定する。



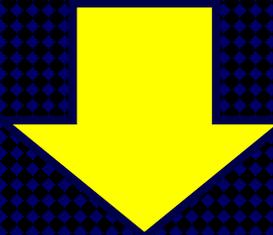
話している内容をもとに**思考力・表現力**の育成につなげる。

例えば：跳び箱運動（6学年）

重点的に育てたい力：思考力・判断力・表現力等

めあて：切り返し系の技をやって、課題やコツを見つけよう！

授業の中にコツを書き込むシートの記入する時間を設ける。



シートの内容から**思考力の育成**につなげる。

「十分満足できる姿」を明確に

キーワードの例

知識・技能	思考・判断・表現	態度
詳しく言ったり	積極的に	仲間と協働して
技を安定して	具体的な理由をもとに	積極的に
技を連続して	詳細に伝えて	周囲の安全に

「十分満足できる姿」を明確に！

フリーシュートサッカー（6年）

思考・判断・表現

十分満足

ゴール型の簡易化されたゲームの行い方の**留意点を詳しく**言ったり、書いたりしている。

おおむね満足

ゴール型の簡易化されたゲームの行い方について言ったり、書いたりしている。

思考・判断・表現

十分満足

自己やチームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認し、**積極的に**作戦を実行しようとしている。

おおむね満足

自己やチームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認し、作戦を実行しようとしている。

学習の流れ

- ① 準備運動
- ② めあてのかくにん
- ③ パワーアップタイム (活動1)

★動きのポイントを確認した後、簡単な練習

- ④ チャレンジタイム (活動2)

★ゲーム

- ⑤ キラリタイム

- ⑥ 振り返り・まとめ

「キラリタイム」とは...
友だちの良いところや、
技のポイントをみんな
で確認する。

時間です！



きらりタイムの充実

「きらりタイム」とは、活動中盤に全員で友達の試技をみて、良いところや気づいたことを確認する活動。

実感を伴った理解

わかる



気づき



できる

理解の三段階【頭・目・体】

- 頭・・・言葉からのイメージを持つ。
- 目・・・友達の試技等を目でみて、技のポイントや自分との違いに気づく。
- 体・・・見たことや気づいたことを実際にやってみる

(知識を活用する場面を設定する)

日本体育大学 白旗 和也

技のポイントを中心に全員で友達の試技を見る。

「どこが良かった？」 「上手にできているポイントは？」などと、次の活動に生きるように発問を工夫する。

学習の流れ

- ①準備運動
- ②めあてのかくにん
- ③パワーアップタイム (活動1)

★動きのポイントを確認した後、簡単な練習

- ④チャレンジタイム (活動2)

★ゲーム

- ⑤キラリタイム

- ⑥振り返り・まとめ

振り返りの視点について

感想だけでなく・・・

- ・うまくできるように工夫したこと
- ・学んだこと
- ・わかったこと
- ・できるようになったこと
- ・一生懸命がんばったこと
- ・次がんばりたいこと 等

学習カードをどのようにつくるか？

日本体育大学 白旗 和也

個別理解のための絶好の材料

本時のめあて

【何を頑張るのか、目指すのか = 全体・個人】



どのような活動をしたのか

【事実の確認、試合結果、活動の工夫等】



成果・課題は何か

【できたこと、できなかったこと = 具体性】

【楽しさ、技能、態度、思考・判断】

教師のコメント（賞賛・励まし→具体的に）

学習カード事例

 **フロアーボール学習カード**
— 年 — 組 名前 _____

1 学習のめあて
ボールをはじいたり打ったりしながら、せめ方を工夫してフロアーボールを楽しもう！

2 学習の振り返り

日付	今日の学び	よくできた点、できたこと、あこがれ点
1 /	学習の進め方やフロアーボールのルールを知ろう！	進んで取り組んだ 友だちと協力できた せめや守りができた 考えを伝え合えた
2 /	ボールをつないでフロアーボールを楽しもう！	進んで取り組んだ 友だちと協力できた せめや守りができた 考えを伝え合えた
3 /	レシーブの打ち方を工夫して、フロアーボールを楽しもう！	進んで取り組んだ 友だちと協力できた せめや守りができた 考えを伝え合えた
4 /	アタックの打ち方を工夫してフロアーボールを楽しもう！	進んで取り組んだ 友だちと協力できた せめや守りができた 考えを伝え合えた
5 /	守り方を工夫してフロアーボールを楽しもう！	進んで取り組んだ 友だちと協力できた せめや守りができた 考えを伝え合えた

本時のめあて

今日の授業で**何を学ぶ**
のかを考え（意識）させる。

本時の振り返り

今日の授業をおえて、学んだ
こと、工夫したこと、できたこと、
友達からのアドバイス、次が
がんばりたいことなどを、**できる**
だけくわしく書く。

鉄棒あそび (1年生)

マット運動 (5年生)

てっぼう・なわとびあそびカード

ねん くみ なまえ

いろいろなうごきにちょうせんしよう！

① できたらうごきにいるをぬろう！

② できたらうごきにいるをぬろう！

③ できたらうごきにいるをぬろう！

④ できたらうごきにいるをぬろう！

⑤ できたらうごきにいるをぬろう！

⑥ できたらうごきにいるをぬろう！

⑦ できたらうごきにいるをぬろう！

⑧ できたらうごきにいるをぬろう！

⑨ できたらうごきにいるをぬろう！

⑩ できたらうごきにいるをぬろう！

⑪ できたらうごきにいるをぬろう！

⑫ できたらうごきにいるをぬろう！

⑬ できたらうごきにいるをぬろう！

⑭ できたらうごきにいるをぬろう！

⑮ できたらうごきにいるをぬろう！

⑯ できたらうごきにいるをぬろう！

⑰ できたらうごきにいるをぬろう！

⑱ できたらうごきにいるをぬろう！

⑲ できたらうごきにいるをぬろう！

⑳ できたらうごきにいるをぬろう！

㉑ できたらうごきにいるをぬろう！

㉒ できたらうごきにいるをぬろう！

㉓ できたらうごきにいるをぬろう！

㉔ できたらうごきにいるをぬろう！

㉕ できたらうごきにいるをぬろう！

㉖ できたらうごきにいるをぬろう！

㉗ できたらうごきにいるをぬろう！

㉘ できたらうごきにいるをぬろう！

㉙ できたらうごきにいるをぬろう！

㉚ できたらうごきにいるをぬろう！

㉛ できたらうごきにいるをぬろう！

㉜ できたらうごきにいるをぬろう！

㉝ できたらうごきにいるをぬろう！

㉞ できたらうごきにいるをぬろう！

㉟ できたらうごきにいるをぬろう！

㊱ できたらうごきにいるをぬろう！

㊲ できたらうごきにいるをぬろう！

㊳ できたらうごきにいるをぬろう！

㊴ できたらうごきにいるをぬろう！

㊵ できたらうごきにいるをぬろう！

㊶ できたらうごきにいるをぬろう！

㊷ できたらうごきにいるをぬろう！

㊸ できたらうごきにいるをぬろう！

㊹ できたらうごきにいるをぬろう！

㊺ できたらうごきにいるをぬろう！

㊻ できたらうごきにいるをぬろう！

㊼ できたらうごきにいるをぬろう！

㊽ できたらうごきにいるをぬろう！

㊾ できたらうごきにいるをぬろう！

㊿ できたらうごきにいるをぬろう！

発達段階に応じて用意し、無理なく書かせる。教師が無理なく準備できる程度で！
先生方が評価しやすいように、本時のゴールを見とれる項目があればよい！

マット運動 学習カード

5 年 組 名前

1. 学習のめあて

① できる技を覚えてけんがたり、できるうごきに挑戦し、果てを味わおう。

2. 学習のようす

① 目標のめあては、達成のためにがんばりたいか、どうしようか！

No.	項目	目標のめあて	達成のめあて	達成のめあては、達成のためにがんばりたいか、どうしようか！
1	✓	けんがたりは、けんがたりの技を覚える。		
2	✓	できる技を覚える。		
3	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
4	✓	できる技を覚える。		
5	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
6	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
7	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
8	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
9	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		
10	✓	けんがたりにあつた場で、けんがたりの技を覚える。		

3. 学習の振り返り

項目	1	2	3	4	5	6	7
① けんがたりの技を覚えた。							
② けんがたりにあつた。							
③ けんがたりにあつた。							
④ けんがたりにあつた。							
⑤ けんがたりにあつた。							
⑥ けんがたりにあつた。							
⑦ けんがたりにあつた。							
⑧ けんがたりにあつた。							
⑨ けんがたりにあつた。							
⑩ けんがたりにあつた。							

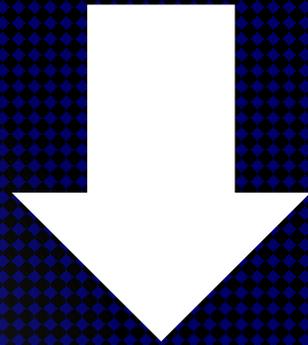


【その他】

体育授業では**教具が必要、場の工夫が必要**

しかし実際は・・・

教具がない、場を工夫する道具がない、準備が大変！



真喜良小学校で作製した教具やサーキットを別紙に紹介していますので、参考にご覧ください！

だからこそ・・・

道具をストックし、積み重ねることが必要！



体育倉庫の整理



全学年が使用する体育倉庫は、道具が乱雑に置かれがちです。体育主任として**体育館倉庫**や**プール倉庫**などを整理し、**環境を整える**ことは大切です。(保全の状態を**写真**で**掲示**しておく。)また、ボールの空気が抜けていたり、マットが破けていたり、道具が壊れていることがあります。**定期的にチェック**して**教具の修理・修繕**をしていきましょう。

教材・教具をそろえる 体育環境を整える

学校全体で授業改善を図る

非常に長い時間がかかります！

千里の道も一歩から

体育の道も一歩から

「できた」 「楽しい」



がいつぱいの

体育学習を目指して

ご清聴ありがとうございました！