

1 単元 「体づくり運動（実生活に生かす運動の計画）」

2 教科論と本単元の関わり

本単元では、教科論に示したように、他者評価・相互評価を活性化させ、課題解決に導くために、自己を調整していく学習活動が展開できるように仕組んだ。そこで、生徒が運動の価値や特性に着目し、学習課題の設定から多様な困り感を有する生徒同士が、仲間と状況に応じて協働創造した生徒が展望して、行動から省察までに学ぶとはどういうことなのか、その視点から保健体育科の主體的な学びを実現するための糸口を見出し、と考えた。「展望」「行動」「省察」のサイクルを動かすことで自らの学習を調整しようとすることも期待できる。さらに、基礎的な運動能力（柔軟性、筋力、持久力、など）を高めることを目指すことで、日常生活や他の運動やスポーツにおけるパフォーマンス向上につながる。個別に目標設定を行い、自分のペースやタイミングで進められるように協力することも求められる。運動がストレス解消やメンタルヘルスに与える影響についても期待できる。

3 指導観

教材観・単元指導観	生徒観
<p>身体性が希薄になった現代社会において、スポーツを通じて何ができるのか。現代社会を生きる人々がスポーツのもつ意味や価値を多様な人々と分かち合い自ら考え、実践しながら、多様なレベルから身体を抛り所にして運動やスポーツの将来を見通していくことが重要である。</p> <p>本単元は、体づくり運動の価値や特性に着目し、「体ほぐしの運動で体の動きを高める」「体の動きを高める運動には体ほぐしの観点を」「巧みな力強い動きなどのねらいの組合せ」を教材のコンセプトとする。一つのねらいから運動を工夫することも大切だが、ある運動にねらいを付加していく捉え方も有効である。それぞれの目的や段階にあった動きの計画を立てさせ、取り組ませることで、心と体に様々な効果があることに気づかせ、実感させる。健康の保持増進や体力の向上を目指し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫できることは、意義深い。</p>	<p>個人情報保護のため、 生徒観は省略しています。</p>

4 目標

- 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、運動の原則などを捉え、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。
- 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、仲間とともに活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。
- 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、話合いに貢献しようとしている。

5 単元の評価規準

知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>ア 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むことができる。</p>	<p>イ 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>ウ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見つけている。</p>	<p>エ 自らの学習を調整しようとしたり、粘り強く取り組もうとしたりしようとしている。（愛好的態度）</p> <p>オ 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。（参画）</p>

6 計 画（8時間）

次	配時	学習活動・内容	主たる手だて（○）	評価
一	2	<p>(1)～(2) 体づくり運動の概念知や具体知を捉え、体づくり運動の計画を作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の目的に応じた運動のメリット ・ 実生活に生かす運動の計画の意義 	<p>○ 運動を継続する意義を捉えさせるために、目標の設定や学習方略を提示し、体づくり運動に自主的に取り組むメリットについて問う。</p>	イ
		<p>単元の学習課題 健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの方法を探りなさい。</p>		
二	3	<p>2 自己や仲間の課題を発見し、解決のために運動の取り組み方を工夫する。</p>		ア ウ オ
		<p>パフォーマンス課題 運動不足の解消や体調維持にあう、体づくり運動を考案しなさい。</p>		
		<p>(1) 自身の体力を調べる活動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体の柔らかさを高める運動 ・ 巧みな動きを高める運動 ・ 力強い動きを高める運動 ・ 動きを持続する能力を高める運動 <p>(2) グループでねらいを決めて運動の計画を立て活動を行う。【本時】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動能力の向上 ・ アイソメトリック運動 ・ アイソトニック運動 <p>(3) 3月期までに週2回自宅で継続できるプログラムの計画に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ねらいが異なる運動の組み合わせ方法 ・ 体ほぐし運動 ・ 体の動きを高める運動 	<p>○ 総合的に体の動きを高めることで調和のとれた体力の向上に繋がることを捉えさせるために、一部の運動だけにならないように、組み合わせの動きとなるように促す。</p> <p>○ 日常動作などの全ての動きにおける「動きの質」を決定させる要素を捉えさせるために、運動モデルの提示を行い、実践し違いを問う。</p> <p>○ ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせるために、トレーニングの5原則を提示し、これまでの取り組み方と比較させる。</p>	
三	3	<p>3 他グループの運動計画の評価を行う。</p> <p>(1)～(2) 仲間の計画を運動の原則の視点から相互評価を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 簡単な運動の計画 ・ 健康増進計画の必要性 <p>(3) 自己評価から自己の目的に応じた運動計画の付加修正を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目的にあった運動の計画 ・ 実生活に生かす運動の計画 	<p>○ 学習成果の確認及び計画立案から自己に適していたか把握させるために、自己評価・他者評価・相互評価させて、再考を促す。</p> <p>○ 他グループの体づくり運動計画から参考となったことを捉えさせるために、見つけた安全性の確保や他者の違いを受入れる態度などの幅広い視点から振り返りを入力させ、自己のポートフォリオを完成させる。</p>	エ

7 単元を終えた生徒の想定される姿

単元の学習を終えた生徒は、運動の計画を学校や日常生活の中で実践し、健康に生活するための体力、運動を行うための体力の向上に役立てることができる。また、自分に合わせた動きや仲間と工夫してその場で動きを高めようとしたりすることで、仲間と協力して課題を達成するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることもできる。さらに、他のグループの運動計画を体験する活動を設定することで、運動を広げる「多様性」と運動を高める「発展性」の両方の側面から工夫された運動に取り組むこともできます。体づくり運動領域は系統性を感じにくい領域であるが故に、創造性を認めやすく、エージェンシーを育みやすいものとする。

8 公開本時についての補足

(1) 実施日

令和6年11月8日（金）5校時 二次の2 荒津錬心館にて

(2) 二次の主眼

効率のよい組み合わせのバランス運動を通して、実生活の場面を想定した計画を立てて取り組むことができる。

(3) 生徒の学習活動

学習活動		形態	配時
1	前時の学習活動を振り返り、本時の活動計画を確認する。 めあて 体をうまく動かす方法とその動きの効果を探ろう。	一斉	10
2	体づくり運動のコンセプトを捉えて、運動計画に沿った活動に取り組む。 体づくり運動のコンセプト 「体ほぐしの運動で体の動きを高める」 「体の動きを高める運動には体ほぐしの観点を」 「巧みな力強い動きなどのねらいの組合せ」 <想定される生徒の活動> ・これまでの活動とは違った視点で意識した動きに取り組む。 ・納得した動きができるように繰り返し粘り強く取り組む。 ・体の移動、体のバランス、用具の操作から計画内容を整理する。 ・一人やグループで動き続けられるような運動を工夫して取り組む。 ・一定の回数を反復して運動を行う。 ・正しい形や動きを意識せずに活動を行う。 ・「健康に生活するための体力を高める動き」と「運動を行うための体力を高める動き」に分けて、それぞれの動きにおいて、アイソメトリック（静）とアイソトニック（動）の視点から自分たちが計画した運動に取り組む。 ・力を入れても体があまり動かないことに戸惑い、次第にその独特な感覚に引き込まれる。 ・壁に背を向けてスクワットの姿勢を保ちながら、仲間と協力して、力を入れることで筋肉がじんわりと温かくなり、達成感を味わうことができる。 ・「もっと続けてみたい」と感じる。筋肉の強さを感じることができ、日常生活にも活かせると思わせ、思考を働かせ、協働的な学びを行う。	個 又は ペア 小集団 一斉	30
3	本時の活動の成果と次時に向けた課題を整理する。 ・実践Ⅰと実践Ⅱを比較しての振り返り	個	10

(4) 主たる手だて

日常動作等の全ての動きにおける「動きの質」を決定させる要素を捉えさせるために、運動モデルの提示を行い、実践し違いを問う。

【運動モデル】

アイソメトリック（等尺性収縮）とアイソトニック（等張性収縮）の体験

(5) 想定される生徒の姿

本時の〔省察する姿〕体づくり運動のコンセプトを捉えて、相互評価を行い、合理的な動き方に取り組む。

「体ほぐしの運動で体の動きを高める」

「体の動きを高める運動には体ほぐしの観点を」

「巧みな力強い動きなどのねらいの組合せ」

※単元を通した姿は以下の通り

[展望する姿] ねらいを決めて、自分にあった計画を立てることができる。また、自分の学校生活や自宅での様子を振り返って、自分に適した「バランスのよい組合せ」をもとに、「一人でできる運動」の計画を行うことで、健康でよりよく生きるために、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ基礎を捉えて、見通しを持つことができる姿。

[行動する姿] 互いに助け合い教え合うことで、自主的な学習を行いやすくなることを伝えることができる姿。

[省察する姿] 効率的な運動の行い方や他グループから参考としたものを実生活に生かすために、自らの生活の改善を図ろうとすることを捉えて取り組もうとする姿

.....
<参考文献>

- ・体づくり運動 宮崎県学校体育研究会 (2017~2020)
- ・九附連体育科・保健体育科部会研究報告資料 (2013)
- ・『中学校学習指導要領 (平成二十九年告示) 解説保健体育編』文部科学省
- ・梅澤秋久、苫野一徳「真正の共生体育をつくる」 大修館書店 (2020)
- ・梅澤秋久「体育における学び合いの理論と実践」 大修館書店 (2018)
- ・佐藤豊「主体的に学習に取り組む態度」の学習評価ガイドブック中学校保健体育 明治図書 (2023)
- ・奈須正裕「個別最適な学びの足場を組む」 教育開発研究所 (2022)
- ・徳永幹雄「動きを直せば心は変わる」 大修館書店 (2016)
- ・白井俊「OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来 エージェンシー、資質・能力とカリキュラム」 ミネルヴァ書房 (2020)
- ・堀江文利、鈴木直樹、成家篤史「動きの「感じ」と「気づき」を大切にしたい体づくり運動の授業づくり」 教育出版 (2011)
- ・佐藤豊「評価事例&評価規準例が満載！新3観点の学習評価完全ガイドブック中学校保健体育」 明治図書 (2023)
- ・体育科教育 特集 体育・スポーツを通した価値の実現 大修館書店 (2023.9)
- ・体育科教育 特集 子どもたちが「見通し」を立てて学ぶ 大修館書店 (2023.7)
- ・体育科教育 特集 体づくり運動の未来図を描く 大修館書店 (2017.11)
- ・体育科教育 特集 体づくり運動の新しい授業デザイン 大修館書店 (2023.5)
- ・体育科教育 特集 保健体育教師のエージェンシー 大修館書店 (2024.6)
- ・体育科教育 特集 学校体育における「みる・支える・知る」スポーツって？ 大修館書店 (2019.7)
- ・清水論等 現代社会におけるスポーツと体育のプロモーション 大修館書店 (2023)
- ・清水知恵 「身体・空間・動きの基盤」資料 (2024)
- ・橋本重治 学習評価の研究 図書文化社 (1971)
- ・金子明友、朝岡正雄編 「運動学講義」 大修館書店 (1990)

中学校第3学年「体づくり運動」単元構造図

目標	知識及び運動 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、運動の原則などを捉え、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。										
	思考力、判断力、表現力等 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、仲間とともに活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。										
	主体的に学習に取り組む態度 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、話合いに貢献しようとしている。										
授業内容・展開		1	2	3	4	5	6	7	8	ICTの活用	
	0 10 20 30 40 50	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">オリエンテーション</div> ●体づくり運動の概念知や具体知を捉え、体づくり運動の計画を作成する。 ・自己の目的に応じた運動のメリット ・実生活に生かす運動の計画の意義		●ねらいを決める ・健康増進計画の必要性 ・運動能力の向上 ・ねらいと道筋 ・運動の原則 ・自身の計画確認 ●運動の計画を立てて活動を行う ・運動能力の向上 ・アイソメトリック(静) ・アイソトニック運動(動) ●3月期までに週2回自宅で継続できるプログラムの計画をつくる ・運動組み合わせの方法			気づき、交流の視点での振り返り ●継続した運動を仲間とともに動いてみる (ICT 機器による動きの確認) ●仲間の計画を運動の原則の視点から相互評価する (話し合いの関わり方) ●グループの仲間と修正した運動の計画を評価してもらう ●実生活の場面を想定して、計画を修正してみる (休日、昼休み) ・継続性、実行性、安全性、楽しさ、手軽さ、テーマ			・学習プリントや資料はすべてロイノートを活用して配布する。 ・振り返りの場面での自己評価は動画撮影をもとに評価していく。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">実生活に生かす運動の計画</div>											
指導機会	知	①意義			②原則						
	運										
	思		①計画				②合形		③継続		
	学	①愛好		②参画							
評価機会	知	①意義			②原則					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">総合的評価</div>	
	運										
	思			①計画		②合形		③継続			
	学					②参画		①愛好			
評価規準	知	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。(意義)									
	運	②運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。(原則)									
	思	○運動〈体ほぐし運動、実生活に生かす運動の計画〉 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。(計画設定) ②体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。(継続)									
	学	①自己調整をしようとしたり、粘り強く取り組もうとしたりしようとしている。(愛好的態度) ②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。(参画)									

※体づくり運動は、技能(運動)の評価を行わないため、指導事項の機会のみを示している。

判断の目安（ルーブリック）

評価規準「体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている」

規準	A 十分満足できる	B 概ね満足できる	C 努力を要する
「主体的に学習に取り組む態度」 参画	話し合いに参加することの意義の捉えに基づき、安定して話し合いに貢献しようとする姿がみられる。	話し合いに参加することの意義の捉えに基づき、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりしている。	話し合いに参加することを捉えず、意欲が不十分である。
「主体的に学習に取り組む態度」 愛好的態度	「知識・運動」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の形成的評価をもとに、粘り強く自己調整しながら取り組む意思が顕著にみられる。	「知識・運動」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の形成的評価をもとに、粘り強く自己調整しながら取り組む意思が確認できる。	行動、言動に自主的な姿が見られない状況。

参画の評価について

グループの話合いなどで、自らの意思を伝えたり、仲間の意見を聞き入れたりして、仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとすること。

愛好的態度の評価について

佐藤（2023）は、愛好的態度は第3学年においては「自主性」に取り組むことが示されている。体づくり運動の領域における愛好的態度は「知識及び運動」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力、人間性等」の学習状況について、単元全体を通じた自主的な姿を総合的に評価している。「積極的」「自主的」などの愛好的態度は、運動やスポーツに対する姿勢や価値観などの包括的な態度としている。「生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力」に関わる姿として、「知識及び運動」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力、人間性等」の指導内容において、「粘り強く取り組めたか」「自ら学習を調整しようとしたか」という視点で総合的に評価する。

【生徒に配布している資料】

学習プリント。

体づくり運動。	3年()組()番氏名()
---------	-----------------

○ **体づくり運動とは？**

1. 体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら、心と体を**ほぐしたり**、体の動きを**高めたり**することをねらいとして行う運動である。
2. **日常生活**やスポーツなどの必要に応じて、いつでも、どこでも、誰とでも、手軽に行うことができる。

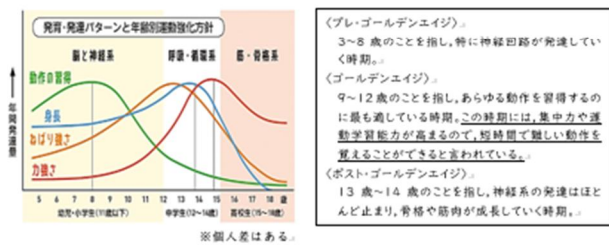
○ **体づくり運動の構成**

〈体づくり運動〉	
〈体ほぐしの運動〉	〈体力を高める運動〉
手軽な運動や リズム カ的な運動を行い、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間との体や心の状態に 気づいたり 、体の 動きを整えたり しながら、仲間と 賞か に 交流 することをねらいとする運動である。	1. 体の柔らかさを高める運動 (柔軟性) 2. 巧みな動きを高める運動 (巧緻性) 3. 力強い動きを高める運動 (筋力・瞬発力) 4. 動きを継続する能力を高める運動 (持久力)

○ **なぜ「体づくり運動」をするのか？**

- 〈今の子どもを取り巻く環境〉
- ・交通手段の発達や自動化 ・都市化した生活環境 ・外遊びや運動遊びの減少
 - ・テレビ視聴、テレビゲームなど非活動的な遊び時間の増加 ・塾通いや夜型生活
- 〈今の子どもの現状〉
- ・運動する子どもとそうでない子どもの二極化 ・子どもの体力低下傾向がいまだに深刻
 - ・運動への関心、自ら運動する意欲が不十分
 - 運動する楽しさや喜び、運動するための技能、生涯にわたって運動に親しむ知識が不十分では？

〈体の発育・発達の見点から〉



〈まとめ〉

「体によるコミュニケーション」である運動遊びを忘れた今の子どもたちに、運動の心地よさを表しさを重視した「体によるコミュニケーション」の重要性と可能性に目を向けさせるため。

○ **学習課題**

健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの方法を採りなさい。

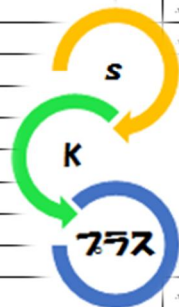
○ **パフォーマンス課題**

運動不足の解消や体調維持にあう、体づくり運動を考案しなさい。

日付	〈体ほぐしの運動〉 ・心と体の関係や心身の状態について気付いたことについて。 ・仲間と積極的に関わり合うことについて。	〈体力を高める運動〉 ・体力を高める方法について学んだこと。 ・実際に行ってみて気付いたこと。
/		
()		
/		
()		
/		
()		
/		
()		
/		
()		

体づくり運動実践事例集メニュー一覧

体の柔らかさを高めるための運動		力強い動きを高めるための運動		巧みな動きを高めるための運動		動きを継続する能力を高めるための運動	
1. 首横	21. じんげん足踏	1. ヒトデ歩き	1. コーンタッチ	21. スリッパ渡し	1. 二人跳び		
2. 首前	22. ポール渡し(前扉)	2. 壁倒立歩き	2. ミニハードル	22. 人間テーパー	2. 長なわドリブル		
3. 首前タテ	23. ポール渡し(後扉)	3. 足上げ腹筋	3. キダーステップ	特1. ふわふわキャッチ	3. 長なわバス		
4. 肩前	24. ポール渡し(ひねり)	4. 後方手押し車	4. 引っ張りおこし	特2. るびステップ	4. 長なわ入れ替わり		
5. 肩上	25. ポール渡し(足)	5. 足上げ腹筋	5. シグナルコーニング		5. トラベラー		
6. 手首(手のひら上)	26. ポールをよける(上作せらし)	6. 連続ジャンプ	6. フットワイパー		6. 人数入れ替わり跳び		
7. 手首(手のひら下)	27. ポールをよける(ブリッジ)	7. んつぶせレッグカール	7. 手押し相撲		特1. るびシャトル(ボール運び)		
8. アキレス腱	28. 人間の知恵の輪	8. 押し	8. 馬跳びボール取り		特2. スポーツリバーシ		
9. 脛(すね)	29. ポール転がし	9. 石地蔵	9. フープくぐり				
10. 足の指(前後)	30. ダイナミックストレッチ	10. 無敵な抵抗	10. ヒューマンタワー				
11. 足の指(左右)	31. 人間ミラー	11. 引き上げ	11. スタンドアップ				
12. 股関節のぼし	特1. あひなすおれおれ	12. 片足スクワット	12. 背画ゴールキャッチ				
13. 肩のぼし	特2. あひなすヨガ	13. 二人見ごっこ	13. 片足正面水平立ち				
14. 膝ひねり		14. 世界一周	14. マーカー取り				
15. 股関節のぼし		15. とにかく引く	15. しっぽ取り				
16. 太もも前(座って)		16. 新聞紙スクーター	16. ボール転がし				
17. 太もも内側(座って)		17. ペントボールキャッチボール	17. ラダーじゃんけん				
18. 太もも内側(立って)		特1. 防災バックスクワット	18. 外ローム				
19. 手つなぎ足踏		特2. マッスルロープ	19. シグナルジャンプ				
20. 手つなぎV字			20. ボールキャッチ				



動きのコンセプトと運動のテーマとその相互作用を示す動きの分析表

運動のテーマ		動きのコンセプト		
多様な動き	体の移動	早く、 ゆっくり、 強く、 緩く、 決められたように、 自由に、 自己のペース、 全体のペース、 上へ/下へ、 前へ/後ろへ、 右へ/左へ、 右回り/左回り、 低く、 中位で、 高く、 直線に、 カーブして、 ジグザグに、 大きく/小さく、 遠く/近く、 曲げて、 縮めて、 伸ばして、 ねじって、 対象/非対象、 上に/下に、 接して/接さないで、 近くで/遠くで、 前に/後ろに、 ～に沿って/～を通り抜けて、 近づいて/離れて、 囲んで、 回って、 並んで・～と一緒、 先導して/従って、 鏡に映すように/同じように、 同じ調子で/対照的に、 グループ間で、 グループで、 パートナーと、 一人で、 集団の中で単独で、	時間、 強さ、 流れ、 位置・場所、 方向、 高さ、 経路 (フロア/空間)、 広がり、 身体の各部位、 物と/または人と、 人と、	負荷： 身体を どのように 動かすか 空間の 気づき： 身体を どこへ 動かすか 関係性
	体のバランス	歩く、 走る、 片足跳び、 スキップ、 ギャロップ、 追いかける、 逃げる、 避ける、 ターン、 ねじる、 転がる、 バランス、 運ぶ、 ジャンプと着地、 伸ばす、 縮める、		
	用具の操作	投げる、 捕る、 集める、 蹴る、 パント、 ドリブル、 弾く、 ラケットで打つ、 手で操作する用具で打つ、		

〈運動の組み合わせ方〉

- 体の柔らかさ
 - 巧みな動き
 - 力強い動き
 - 動きを持続する能力
- を高めるための運動

・ 以上の4つの運動の中から、一つのねらいを取り上げて、それを高めるための運動を効率よく組み合わせること。

・ ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせること。