

平成27年度
国立教育政策研究所
教育課程研究センター関係指定事業
研究協議会

中学校・保健体育

沖縄県
那覇市立小禄中学校





那覇市立小禄中学校

学校教育目標

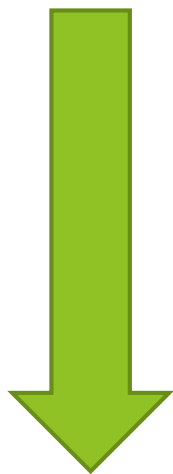
うるわしい心を持つ生徒
自ら学び考え行動する生徒
健康で自他の生命を尊重する生徒
勤労を尊び自ら進んで働く生徒





沖縄県

長寿県



肥満県

食文化の変容

運動不足

330ショック!



沖縄県の児童生徒

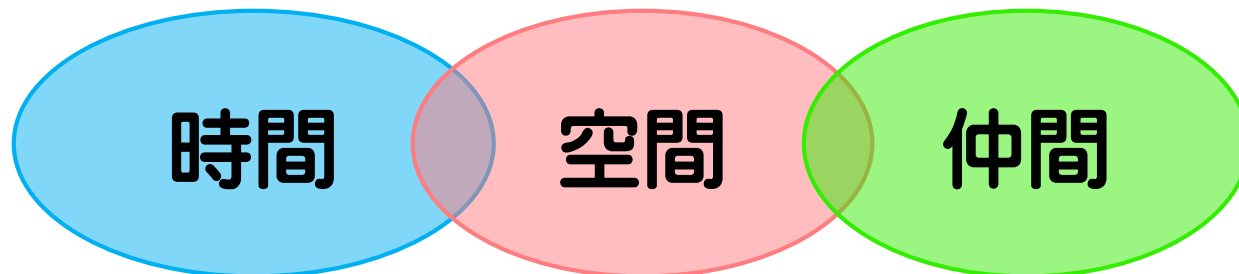
体育授業以外に運動をしない生徒の割合が全国と比較して高い

「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）」

運動の二極化

一週間の総運動時間は全国平均と同程度

「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）」



獲得機会の減少



本校生徒の現状

1. 研究主題等

本県と同様の課題を抱えている

保健体育の授業が好き

体を動かすことが好き

保健体育の授業が理解できる





研究主題及び設定理由

時間

空間

仲間

心と体を一体としてとらえる保健体育学習の充実

思考力・判断力等を育成を図る

一層理解が
深まる

より意欲が
高まる

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

健康の保持増進のための実践力の育成



研究体制

研究推進チーム

校長・教頭・研究主任
養護教諭・保健体育科

那覇地区
中学校
体育研究会

沖縄県
教育庁
保健体育課

大学教員



研究内容

2. 研究内容及び 具体的な研究活動

研究課題

体育分野

運動を合理的に実践するため、運動の技能や知識を活用するなどの思考力・判断力を育成するための指導や評価方法等の工夫改善についての研究

保健分野

個人生活における健康課題を把握し、その解決を目指して具体的に考え、判断し、それらを表現する力の育成を目指して、「知識を活用する学習活動を取り入れる指導方法の工夫」のための具体的な指導方法等の研究開発



研究内容

2. 研究内容及び
具体的な研究活動

思考・判断の指導内容

体育分野

- 課題に応じた運動の取り組み方の工夫【第1・2学年】
- 自己の課題に応じた運動の取り組み方の工夫【第3学年】

保健分野

課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すこと



他者との学び合いを通して言語活動の充実を図る



具体的な研究活動

体育分野

- ・ 運動課題の解決に向けたポイントを明確にする
- ・ 仲間と運動課題やよい動きについて指摘し合う
- ・ 互いに教え合う（学び合い）

コミュニケーションを図る学習活動を充実する



具体的な研究活動

体育分野

運動の技能や知識を活用する場面

得意な生徒
(部活生)



不得意な
生徒

- 運動の技能のポイントを明確にしたフォームチェックシートの作成
- 思考・判断等の学習過程が分かるワークシートの作成



具体的な研究活動

保健分野

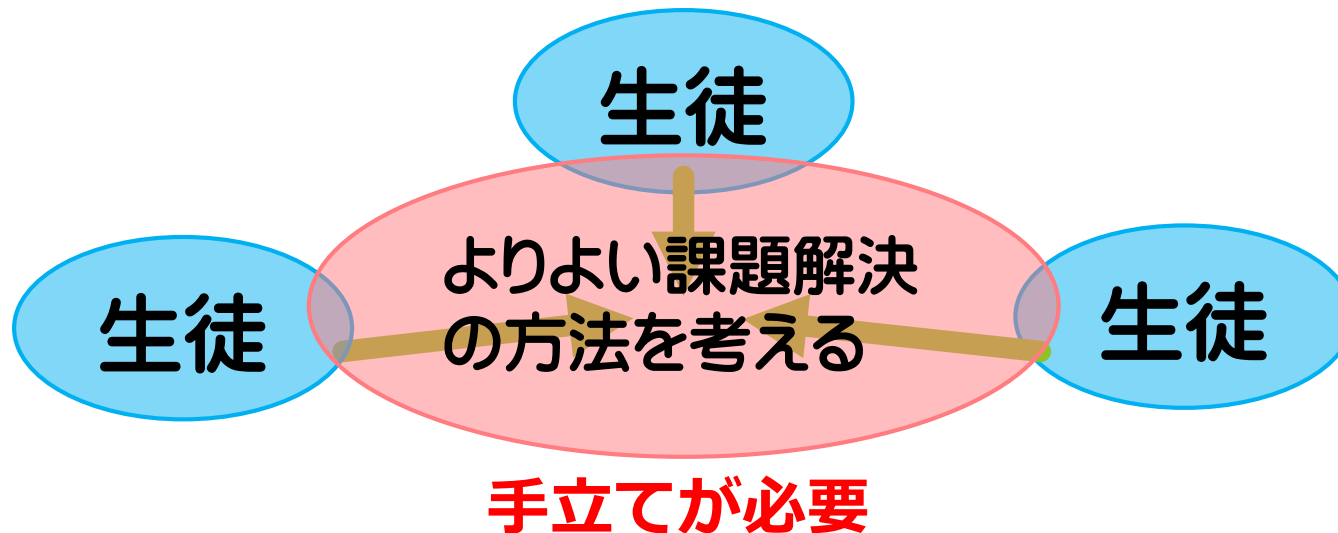
- ・ 個人生活における健康・安全に関する課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどの活動の充実
- ・ 健康に関する概念や原則を基に、自分たちの生活や事例と比較したり、関係を見付けたりしたことについて、筋道を立てて説明する活動の充実



具体的な研究活動

保健分野

話し合う学習場面の設定



- 学習した知識を活用して課題解決に向けて取り組むことができる教材等の工夫
- 思考・判断等の過程が分かるワークシートの工夫



成果

運動課題の解決を図る場面において、**フォームチェックシート**を取り入れることで、解決する運動のポイントが明確となり、仲間と運動課題やよい動きについて指摘し合う、互いのよさを認め合うなどの**コミュニケーションを図る活動が充実した。**





実践例

体育分野

第2学年 陸上競技【ハードル走】

■ 学習課題 ■

3歩のインターバルでリズム
カルに走るためのポイントを見付ける！



ハードル走フォームチェックシート

		A(優れている)	B(おおむね満足)	C(努力を要する)
アプローチ		スタートダッシュから勢いよく、 <u>常に決まった足で</u> 1台目のハードルを越えることができる。	スタートダッシュから勢いよく1台目のハードルを越えることができる。	スタートダッシュから1台目のハードルを跳び越すまでに減速してしまう。
ハードリング	踏み切	決まった足で、勢いよく遠くから <u>低く</u> 踏み切ることができる。	決まった足で、勢いよく遠くから踏み切ることができる。	勢いよく遠くから踏み切ることができず、近くから踏み切ってしまう。
	振りあげ足	膝を <u>高く引き上げ</u> 、まっすぐ振り上げることができる。 <u>(足の裏が完全に見える)</u>	膝を上げ、まっすぐ振り上げることができる。	斜めに振り上げたり、膝が曲がったりして足の裏が見えない。
	抜き足	膝をたたんで、足裏横向きになって跳び越し、 <u>膝を高く保った状態で足を抜くことができる。</u>	膝をたたんで、足裏横向きになって跳び越すことができる。	膝をたたんで、足裏横向きになって跳び越すことができない。
	前傾姿勢	<u>頭の位置がほとんど変わらず</u> 、前傾してハードルを跳び越すことができる。	前傾してハードルを跳び越すことができる。	前傾してハードルを跳び越すことができない。
	着地	安定した着地ができ、 <u>第1歩目を無理なく大きく踏み出せる。</u>	安定した着地ができる。	着地の際、バランスを崩してしまう。
インターバル		インターバルを3歩で <u>速いリズム</u> で走ることができる	インターバルを3歩でリズムカルに走ることができる。	インターバルを3歩で走ることができない。

フォームチェックシートの活用

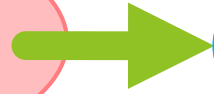
課題を明確
にする

自分は足を上げて抜き足は出来ていると思ったけど、二人に見てもらうと抜き足が足に付いていないか、（り）前傾ができていないという所がわかった。
次は、この問題点を活して直そうと思う。

私は振り上げ足と前傾姿勢ができていないことがわかった。直せるように、ひざをまっすぐ振り上げる
ことや、抜き足側の手を前に伸ばすことなどを意識して
とびょうにしたい。

フォームチェックシートの活用

課題を明確
にする



練習を選ぶ

1. 前けい姿勢を意識する ×3
2. 抜き足 ×2 ← 前けいもしながら
(抜き足側の手をのばす)
3. インターバル(速いリズムで)
4. ハードル走 ← 抜き足、前けい意識

1. 抜き足の練習 ×2
2. 前傾して抜き足の練習 ×2
3. インターバル走 ×3
抜き足のとき、膝を高く保つ
ことを意識する。
前傾のとき頭の位置をかえない。

フォームチェックシートの活用

課題を明確
にする

練習を選ぶ

互いの運動
課題について
指摘し合う

インターバルはバッチリだけど
アプローチでちょこちょこ足になって
スピードがつかえていない。

○金斗に足が上って出たのが、
まっすぐになっていて、足の裏も
見えた。
○手をのばすのは出来ていた
もう少し前傾になるといい！

振り上げ足がまっすぐで
はなく内側に振り上がって
いる。あと少し前傾したほ
うがいいと思う。

○振る足が、まっすぐだから、
横にねかせるようにしてと
ぶ"といいと思う。



実践例

体育分野

第1学年 器械運動【マット運動】

■ 学習課題 ■

仲間のよい動きを指摘することができる！



マット運動フォームチェックシート

		技の名前	系	群	◎ の 基 準 ○ の 基 準
基本技	①	開脚前転	回転	接転	◎ 膝がきれいに伸び、足がマットにつく直前にスムーズに立ち上がれる。 ○ 膝が少し曲がっているが、立ち上がることができる。
	②	開脚後転	回転	接転	◎ 膝が伸びた状態で回転し、着地前に開脚しスムーズに立ち上がれる。 ○ 膝が少し曲がっているが、立ち上がることができる。
	③	側方倒立回転	回転	本転	◎ 足がきれいに伸び、両手・両足の着地点が一直線上になることができる。 ○ 足が少し曲がっている。両手・両足の着地点は少しゆがんで着地をする。
	④	前方倒立回転	回転	本転	◎ 倒立の姿勢からスムーズに回転しブリッジ状態をつくる。その後スムーズに体を反らせて立ち上がる ことができる。 ○ ブリッジ状態後、スムーズではないが立ち上がるができる。
	⑤	頭倒立(三点倒立) 補助倒立△1点	巧技	倒立	◎ 頭と両手で体を支え、つま先まで真っ直ぐな状態で静止してバランスを保つことができる。 ○ 背からつま先までの姿勢が少し曲がっている。静止が少し短い。
	⑥	倒立	巧技	倒立	◎ 両手で体を支え、つま先まで真っ直ぐな状態で静止してバランスを保つことができる。 ○ 背からつま先までの姿勢が少し曲がっている。静止が少し短い。
発展技	①	伸膝前転	回転	接転	◎ 膝がきれいに伸びた状態でスムーズに前転し、両手で強く押しながら立ち上あがる ことができる。 ○ 膝が少し曲がっている。スムーズではないが立ち上あがるができる。
	②	伸膝後転	回転	接転	◎ 膝がきれいに伸びた状態でスムーズに後転し、両手で強く押しながら立ち上あがる ことができる。 ○ 膝が少し曲がっている。スムーズではないが立ち上あがるができる。
	③	ロンダード	回転	本転	◎ 1/4ひねりながら着手し、両手で突き放し「跳ね」ができる。、着手後1/4ひねりを加え両足そろえて着 地ができる。 ○ 「跳ね」が弱い。両足は揃わないが着地ができる。
	④	前方倒立回転跳び	回転	本転	◎ 倒立状態から振り上げ足の勢いで躍動的な回転をし、倒立を経過した後は両足を揃えて着地が できる。 ○ 躍動的な回転ではない。両足も揃わないが着地ができる。
	⑤	倒立前転	回転	接転	◎ 倒立の状態ですべて静止をし、肘を曲げながらスムーズな前転をし、回転加速しながらスムーズに立ち上 がる ことができる。 ○ 倒立の静止が短い。重心移動時にスムーズな前転ができない。

フォームチェックシートの活用

基本的な技を組み合わせながら滑らかに行う学習活動

技を選ぶ

課題解決に向けた取り組み

仲間のよい動きを指摘し合う

どの技も足が"のび"きでいて
よかったし、倒立前転では、手が
しっかりとまがって「くるん」とキレ
になっていたのよかったと思う!!
そのほかにも、目線が"さだ"まっ
たい見てて気持ちよかった

開きやく後転
こんなところがよかった
。後転をして足を開き
ながら立つまで"か"
スムーズできれいだった。



成果

○よりよい課題解決の方法を考えるための指導方法

自分の意見

グループでの意見交流

新たな**知識**の獲得

自分の考えを修正する

理由や根拠が新たに追加、考えが変化





実践例

保健分野

第2学年 傷害の防止【応急手当】

学習したことを自分たちの生活や事例と比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明する



学習した知識を活用して、事例と比較して考え筋道を立てて説明する学習活動

自分の意見

グループでの意見交流

新たな知識の獲得

自分の考えを修正する

3. (1) 自分の考え

呼吸を確認した後、**気道を確認**するために、あごを上に上げる。

3. (2) グループの考え

呼吸をみた時、苦しそうに呼吸をしていたので、急に呼吸ができるように、あごを上げ、**気道確保**するべきだった。

死戦期呼吸

4. 今のあなたならどうする

呼吸を見て、いつもの呼吸かを判断し、いつもの呼吸であれば、**気道を確認**し、そうでなかったり、おからなかったりしたら、すぐに心肺蘇生を始め、AEDを使う。



成果

生徒が思考したこと、判断したことなどの活動を評価する資料としてワークシートの工夫が求められる。

体育分野

互いの運動
課題について
指摘し合う

仲間のよい動
きを指摘し合う

付せん紙



素早く
考えを広げたり、
深めたりする
ことができた

応急手当

2年 1組 15番 名前

前時の学習

今日の学習のめあて

応急手当の意義と手順を
理解する。

1. 応急手当の意義

痛みや不安を和らげたり、けがや病気の悪化を防いだり、
生命を救ったりする。→ 応急手当の意義。

2. 意識がない場合の手当

① 反応の確認

② 助けを求め
119番通報、AED依頼

③ 呼吸をみる

④ 心肺蘇生

⑤ 気道確保
救急隊や
回復体位

⑥ AED装着

これをすばやく行動した方が
より生命、命が助かる確率が増える。

(自分の考え)

助けを呼ぶ(警察や救急車)
自分で助ける(どこにかかえる)

AEDに付属している

⑦ 安静・観察

⑧ いっしょに呼吸??

⑨ 電気ショックを
1回、その後直ちに
再開する⑩ 救急車が
来るまで、はずさない呼吸が大丈夫
なのか分からない
ものは、呼吸なし
と判断すれば
良い!!

新たな知識

今日の学習のめあて

学習したことを事例として比較して
自分の考えを説明させる。

事例と比較して考えよう。

■学習課題

七つた原因について考えよう。

[いざる手当はほかたのか?]

3. (1) あなたの考え

反応はなくても、苦しそうに呼吸をしていれば、「気道確保」を行う。
正しい姿勢で休めるべきは? (意識ない → 筋肉中継 → 気道がとじる → 息が止まる)

3. (2) グループの考え

- ・ 反応はなくても、苦しそうに呼吸をしていれば「気道確保」を行う。→ 正しい姿勢で休
- ・ AEDをすぐ取ってくる。→ 心肺蘇生を行う。

4. 今のあなたならどうする?

まずは、反応がないとわかれば、すぐに「気道確保」を行い、
正しい姿勢で休め、いっしょに呼吸をしているか
確かめる。もし、わからない場合は「呼吸なし」と判断し、AED
をつけて、呼吸の状況を見る。→ そして、すぐに心肺蘇生を
行い、救急車が来るまで、AEDの声に従う。
(指示に)

はじめの考え

グループで考えたこと

新たな知識

修正した考え
【評価】

学習者が活動を振り返ることができた



課題

体育分野

- フォームチェックシートについて
- グループ編成について

体育分野

保健分野

- 指導方法やワークシートの工夫
- 評価について





研究2年目へ向けての取組

「心と体を一体としてとらえる」という研究主題により迫るため、体づくり運動と心の健康、水泳と応急手当等の指導の充実により、体育分野と保健分野との密接な関連をもたせる指導方法等を工夫し、よりよい研究の成果に結びつけたい。

