

## ■体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

## ■体育科の特質に応じた見方・考え方

「体育の見方・考え方」は、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」とされています。

「保健の見方・考え方」は、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きかいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」とされています。

## ■高知県が目指す授業づくりのコンセプト

### ○体育科における「学びを変える」授業づくりとは

資質・能力の三つの柱の関係を重視した学習過程を工夫することです。そのためには、体育分野においては、各領域特有の特性や魅力に応じた課題を発見し、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等の科学的な知識や技能及びスポーツライフをより豊かにするための知識等を活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげられるようにすることが重要です。保健分野においては、個人生活における健康・安全の内容から自他の健康に関わる課題を発見し、健康情報や知識を吟味し、活用して多様な解決方法を考えるとともに、これらの中から、適切な方法を選択・決定し、自他の生活に活用したりすることが重要です。

### ○体育科における「学びをつなげる」授業づくりとは

系統性を踏まえた指導内容の一層の充実を図ることです。そのためには、小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ、小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、系統性を踏まえた指導内容の見直しを図ることが大切です。

### ○体育科における「学びを高める」授業づくりとは

見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することです。そのためには、体育分野では、各種の運動やスポーツが有する楽しさや喜び及び関連して高まる体力などの視点から、自己の適正等に応じた多様な関わり方を見いだすことができるようにすることが必要です。保健分野では、保健に関わる原則や概念を根拠としたり活用したりして、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、さらには健康を支える環境づくりを目指して、情報選択や課題解決に主体的に取り組むことができるようにすることが必要です。

## ■体育科の特質に応じて、効果的な学習展開ができるように配慮すべき内容

### ○個に応じた指導の充実

学校や生徒の実態に応じ、学習内容の習熟の程度に応じた指導、個別指導との連携を踏まえて教員間の協力的な指導などを工夫改善することで、個に応じた指導の充実が図られます。

### ○体育分野と保健分野との相互の関連

健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにします。

### ○言語活動の充実

筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動や、個人生活における健康の保持増進や回復について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、自主的な学習活動の充実を図るようにします。

三つの柱の資質・能力

学びに向かう力、人間性等

マット運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を講えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する態度。

知識及び技能


マット運動の技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。


思考力、判断力、表現力等


技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。


《保健体育において資質・能力の育成をより一層高める配慮事項》

▶運動が苦手な子供や運動に意欲的でない子供への指導の工夫

 ロンダートが苦手な子供

 手や足を着く場所が分かるように目印を置くなどして練習したり、側方倒立回転で足を勢いよく振り上げたりして、腰を伸ばした姿勢で体をひねる動きが身に付くように配慮する。

 基本的な技はできるが、発展系の技ができないため意欲的に取り組めない子供

 ICTを活用し、技の成功イメージを持たせるとともに、録画した動きを視覚化し、子供同士で共有しながら動きのポイントを再確認する。

▶保健との関連性

- ・傷害防止のために、危険の予測やその回避・対処の方法を考え、実践する。
- ・体を動かすことで、心身のリラックス効果を感じられるようにする。

運動の特性

マット運動は、「回転系（接転技群、ほん転技群）」「巧技系（平均立ち技群）」に分類され、多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、できるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びを味わうことができる運動。

単元を通して解決する課題例

自己の能力に応じた技を選択し、仲間と助け合い、ともに高め合うためにはどうすればいいだろう。

【解決する課題例①】

\* 回転系や巧技系の技を成功させるための課題は何だろう。

【解決する課題例②】

\* 自分の課題を解決するために、どのように練習を行えばいいだろう。

【解決する課題例③】

\* 自己に適した技を組み合わせ、より滑らかに表現するにはどうすればいいだろう。

学習活動例	● マット運動の行い方を知り、課題を見つける。	● 自己の課題に応じた場を選び、ポイントを意識しながら技に挑戦する。	● 練習した技を披露し合っ、自分や仲間の技能の高まりを確認する。
	【知識及び技能】 誰もが楽しくマット運動に取り組めるように、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて言ったり、運動したりする力。	【知識及び技能】 誰もが楽しくマット運動に取り組めるように、技の行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて言ったり、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行ったりそれらを構成して演技する力。	【知識及び技能】 誰もが楽しくマット運動に取り組めるように、技の行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて言ったり、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行ったりそれらを構成して演技する力。
		【思考力・判断力・表現力等】 技などについて自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える力。	
		【学びに向かう力・人間性等】 マット運動を楽しく行うために、運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を講えたり、互いに助け合い教え合おうとすることや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する態度。	

見方・考え方を働かせる子供の姿の例

【すること】 ・自己の能力に適した技への挑戦や仲間と教え合うことの楽しさや喜びを味わっている姿。 ・基本的な技や発展技を組み合わせ、その演技を楽しむ姿。	【みること】 ・よい手本となる動きを自己の動きと比較している姿。 ・動きのポイントを意識しながら仲間の動きを見ている姿。	【支えること】 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較し、課題を伝えたり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとする姿。 ・自己の状況にかかわらず、互いに講え合おうとする姿。	【知ること】 ・技の課題を解決するための合理的な動きのポイントがあることや、同じ系統の技には共通性があることに気付いている姿。
--	--	--	--

見方・考え方を鍛える教師の手立ての例

【するために】 ・自己の課題解決に向けて練習する時間や、技の向上のために活動の方法や場の工夫をする時間を確保する。 ・課題解決に向けて、互いに助言したりよい演技を講えたりできるように、ICTを活用して一連の動きを明確に示す。	【みるために】 ・単元の始めに、映像を見せたり実際に演技することで、技の一連の動きを示す。 ・動きを比べるために、具体的な動きの視点を示し、問う。	【支えるために】 ・助言によって解決したことを実感できるように、達成の根拠を問う。 ・役割分担しながら練習時の発言や活動の様子を紹介し、評価する。	【知るために】 ・同じ系統の動きが分かる資料や動きのポイントの提示の仕方を工夫する。
--	---	---	---

主な資質・能力の系統

知・技 思・判・表 学び・人間性	【高学年：マット運動】 マット運動の楽しさや喜びを味わいながら、その行い方を理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。	【中学校第1学年及び第2学年：器械運動（マット運動）】 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。	本単元	【高等学校入学年次の次の年次以降：器械運動（マット運動）】 マット運動について、技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。
	自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組合せ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
	マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合っって運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりする態度。	マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めたり、仲間の学習を援助したり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりする態度。		マット運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を講えようとする、互いに助け合い、高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する態度。