

評価の観点	思考・判断・表現	題材	マット運動 倒立前転 (1年生女子)	実践日時	R2.11.20
本時のねらい	めざす姿に向けて、自己課題に応じた技術ポイントや練習方法を意識しながら、練習に取り組むことができる。				

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

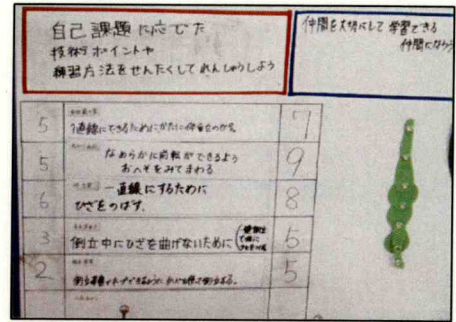
【手立て①：運動状況に応じた学習課題を明確にさせるための手立て】

- 自己課題に応じた課題設定の必然性を理解させるために、技術分析表を基に滑らかな倒立前転ができるようになるまでの習熟の道すじを確認させた。その際、単元終盤では、それぞれの到達状況の差異を確認することで、自己課題を明確にした練習をすることの必要性があることを実感させた。
- グループ計画会では、前時に自己の様相と目指すべき姿を比較することで、目指す姿を明らかにさせた。その際、段階表を使用させることで、上達するために必要な技術ポイントや練習方法の設定に必然性や根拠がもてるようにした。

時点	姿 見る視点	技術ポイント	練習方法
10	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習
9	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習
8	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習
7	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習
6	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習
5	頭・肩・腰・手	頭・肩・腰・手	倒立練習

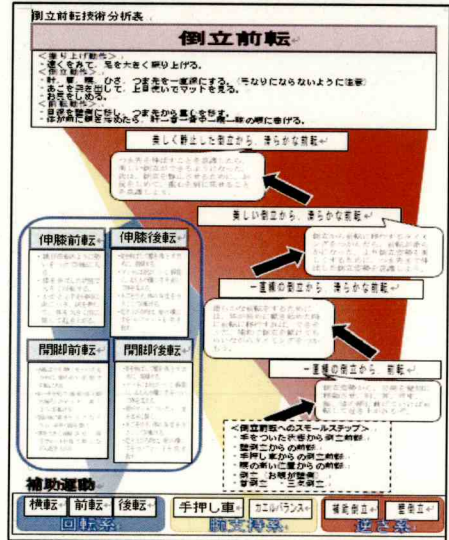
【手立て②：既習事項を基に仲間の状況に応じたアドバイスをするための手立て】

- グループボードの仲間の課題表示を意識させ、現在の様相と段階表に示された目指す姿を比較させることで仲間の状況を的確に捉えられるようにした。
- 対話をする際は、モデル人形を用いたり、身振り手振りを使ったりすることで、身体の細部の動きに着目しながら既習事項を頼りに交流できるようにした。



【手立て③：自己変容を実感するための手立て】

- 本時の姿から技術分析表や段階表をもとに、前時と何が変容したのかを比較しながら振り返らせた。
- その際、以前と現在の自分の変容を数値化することに留まらず、その得点につながった要因を分析し、本時の学びや自己の状況を捉えて活動することのよさを全ての生徒に整理させた。



<板書、生徒の作品、ノートなど>





【本時のねらい】

・一直線に伸びた倒立姿勢から滑らかな前転を行うために、自己課題に応じた技術ポイントや練習方法を選択して練習することができる。

場

学習活動

運動

集団

深い学びに迫るための指導の手立て

課題をつかむ

◇全体計画会

自己課題に応じた技術ポイントや練習方法を選択して練習しよう。

・前時の姿から本時の技術ポイントや練習方法について見通しをもつ。

仲間を大切にして学習できる仲間になろう。

・仲間の技能向上に向けて、既習事項をもとに身振り手振りを使って具体的なアドバイスをすることを旨とする。

【深い学びの姿】

自己課題を明確にし、それを解決するために、既習事項を頼りにしながら取り組んでいる。

〈学習課題を明確にさせるための手立て〉  
指導方法の工夫・改善（1）

- ① 技術分析表で習熟の道すじを確認し、人それぞれの困り感や解決方法に違いが出てきていることを確認する。
  - ② 教師の示範図をもとに、改善点を交流し、見る視点を確認する。
  - ③ 段階表をもとに、自己の状況を捉え、技術ポイントや練習方法の設定に必然性や根拠がもてるようにする。
  - ④ 個人の目指す姿を自分の言葉で語らせ、互いの課題をグループで把握する。
- ※各グループを巡視し、個人課題に応じた技術ポイントや練習方法が選択されているか確認する。

追究する場

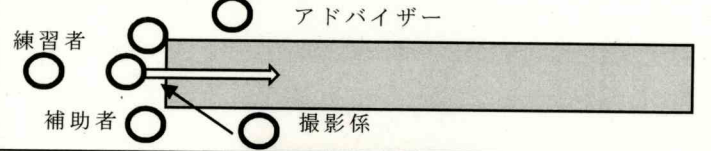
◇グループ計画会

・前時の様相と目指す姿を比較し、技術ポイントと練習方法を設定する。

・互いの到達状況を理解し、相互援助活動の見通しをもつ。

◇前半練習

<練習方法>



・トリオを作り、課題に応じた練習場所を選択し練習をする。

◇中間研究会

・前半練習でできるようになったことを明確にし、後半練習に向けての見通しをもつ。

◇後半練習

・仲間に見て欲しいポイントや補助について伝え、繰り返し練習する。

◇グループ評価会

・一人2回  
・タブレット端末で撮影  
・段階表を用いて具体的に様相や評価を伝達

◇グループ反省会

・本時の具体的な成長を自分の言葉で語る。  
・次時に目指す姿を設定する。

◇全体反省会

・個人の課題に応じたアドバイスを段階表を頼りに具体的に  
・後半練習で目指す姿に迫るために、個人課題に応じた声を掛けることを確認する。

・仲間の姿が目指す姿にどう迫っているか身振り手振りを使って具体的に伝える。

・仲間の変容を具体的に伝えたり、認めたりする。  
・互いの状況に応じたアドバイスを身振り手振りを使って具体的に伝えることで成長できたことを確認する。

・仲間を大切にした学習ができたかを振り返る。

〈他者に伝えさせるための手立て〉

指導方法の工夫・改善（2）

- ① 段階表をもとに、目指す姿と仲間の状況を比較するようにする。
- ② 体の動きを意識しながら対話できるように、モデル人形を用いたり、身振り手振りを使ったりして、アドバイスをさせる。

〈自己を振り返り変容を実感する手立て〉

指導方法の工夫・改善（3）

- ・本時の姿から技術分析表や段階表をもとに、前時と何が変容したのかを比較しながら振り返る。
- ① 段階表をもとに、以前と現在の自分の変容を得点化する。
  - ② その得点につながった要因を分析し、本時の学びや成長を言語化して説明する。
  - ③ 本時の変容を仲間から客観的な視点でアドバイスしてもらう。

つなぎ・問い続ける場

振り返る場

前回までは◆点だったのが、◇点になった。それは、○○○という自分の課題に応じた技術ポイントや練習方法を明らかにして、仲間と共に練習することができたからだ。自己課題に応じた練習方法を選択して練習することの大切さを実感できた。前回より一直線に伸びた倒立姿勢から滑らかな前転ができるようになった。ここまでに習ったことを活かしながら、これからも自分の課題を解決していきたいな。

【評価規準】

目指す姿に向けて、自己課題に応じた技術ポイントや練習方法を意識しながら、練習に取り組むことができる。

（思考・判断・表現）



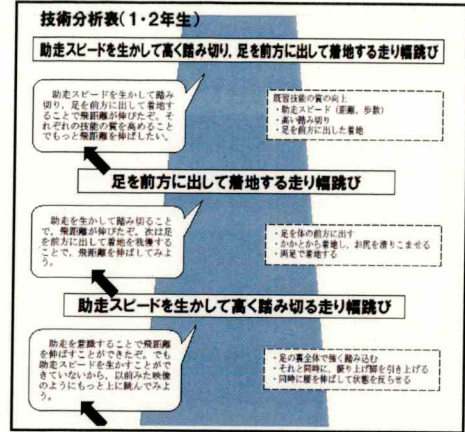
評価の観点	思考・判断・表現	単元	陸上競技 走り幅跳び (1年生男子)	実践日時	R3.6.9
-------	----------	----	--------------------	------	--------

本時のねらい 自己課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を選択して練習することができる。

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

**【手立て①：学習課題を明確にさせるための手立て】**

・単元の導入時、生徒に運動の習熟の道すじを理解させるために、事前に作成した技術分析表を提示した。単位時間内では、生徒が目指す姿に近づくための技術ポイントや練習方法を明確にさせるために技術分析表を使用させ、練習を計画したり、練習内容を見直したりする時のよりどころとした。



**【手立て②：他者に伝えさせるための手立て】**

・アドバイスをする場面では、画像や動画、技術ポイントをまとめた図を使用させた。グループ計画会の中で、一人一人の課題を共有させることで、アドバイスをする側、される側の視るポイントが明確になり、「踏み切りの時にもっと〇〇した方がいい」や「この練習をした方がいいのでは」など、一人一人の課題解決につながるアドバイスをする姿やグループ反省会の中で仲間の成長を具体的に認め合う姿が増えた。

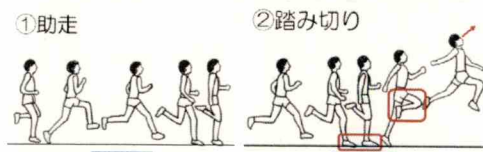
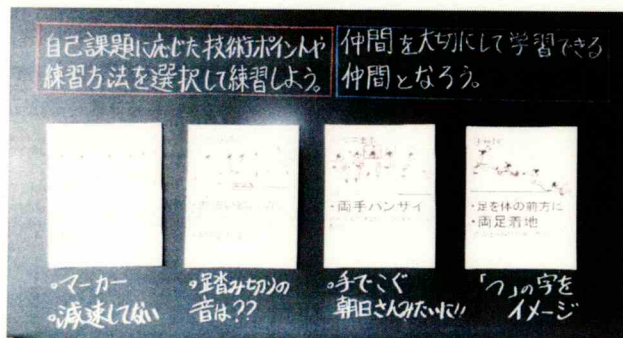


**【手立て③：自己を振り返り変容を実感する手立て】**

・画像や動画で本時の姿と前時の姿を比較することで、本時は何が変容したのかを明確にしながら振り返らせた。また、その結果につながった技術ポイントや練習方法が適切であったか振り返らせた。そうすることで、課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を適切に選択することの大切さを実感させた。



<板書、生徒の作品、ノートなど>

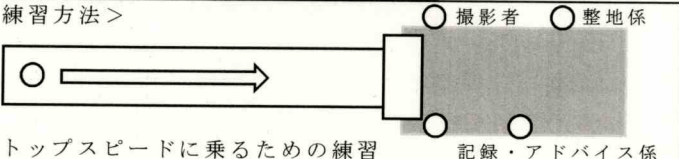


- ・自分の距離  
トップスピードに乗れるスタート位置(歩数)
- ・最後のリズム  
「タン、タ、ターン」のリズム
- ・力強い踏み切り  
足裏全体での踏み切り  
「ターン」の時に大きい音
- ・目線を上に



【本時のねらい】

・自己課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を選択して練習することができる。

場	学 習 活 動		合理的な解決に向かう生徒を育成するための手立て
	運 動	集 団	
課題をつかむ	<p>◇全体計画会</p> <p>自己課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を選択して練習しよう。</p> <p>・前時の姿から本時大切にしたい技術ポイントや練習方法について見通しをもつ。</p>	<p>仲間と協力して学習できる仲間になろう。</p> <p>・仲間の技能向上に向けて、既習事項をもとに具体的にアドバイスをするをを目指す。</p>	<p>〈学習課題を明確にさせるための手立て〉 指導方法の工夫・改善（1）</p> <p>①技術分析表で習熟の道すじを提示し、一人一人の課題に違いが出てきていることを確認させる。 ②前時の記録をもとに、自己の運動状況を捉え、技術ポイントや練習方法の設定に根拠がもてるようにさせる。 ③自分の言葉で個々の課題解決に向けた練習方法を語らせ、グループで共有させる。 ※各グループを巡視し、個人課題に応じた技術ポイントや練習方法が選択されているか確認する。</p>
	<p>◇グループ計画会</p> <p>・自己課題を確認し、練習方法を設定する。</p> <p>◇グループ練習</p> <p>＜練習方法＞</p>  <p>①トップスピードに乗るための練習 ・歩数や距離の設定 ②踏み切りで上に跳ぶための練習 ・短い助走距離から上への踏み切り ・高さの意識（ゴムひも） ③足を前方に出した着地をするための練習 ・短い助走距離から踏み切った後に「ん」の字での着地 ・空中姿勢の意識（「つ」の字）</p>	<p>・互いの運動状況や課題を共有し、協力の仕方を考える。</p> <p>○ 撮影者 ○ 整地係</p> <p>● 記録・アドバイス係</p>	
追究する場	<p>◇グループ記録会</p> <p>・一人2回 ・タブレット端末で撮影 ・画像や動画を用いて具体的な姿で伝達</p> <p>◇グループ反省会</p> <p>・本時の練習方法や技術ポイントの設定が正しかったか確認する。 ・本時の成長を具体的に伝え合う。</p> <p>◇全体反省会</p> <p>前回までは○mだった記録が、◎mになった。それは○○という自分の課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を明らかにして、仲間と共に練習することができたからだ。課題を解決するために練習方法を選択することの大切さを実感できた。今後もこれまでに習ったことを活かしながら、これからも自分の課題を解決していきたいな。</p>	<p>・一人一人の課題に応じたアドバイスを具体的に示す。</p> <p>・身振り手振りを使って仲間の姿を具体的に伝える。</p> <p>・仲間の変容を具体的に伝え認め合う。 ・互いの運動状況に応じたアドバイスを身振り手振りを使って具体的に伝える。</p> <p>・仲間に協力して学習ができたかを振り返る。</p>	<p>〈他者に伝えさせるための手立て〉 指導方法の工夫・改善（2）</p> <p>①グループ計画会では、技術ポイントを示した図を使って、互いの課題や練習時に意識する技術ポイントを共有させる。その上で、互いにアドバイスをし合えるようにさせる。 ②グループ反省会では、意識した技術ポイントを視点に、画像や動画を使って振り返り、具体的なアドバイスをさせる。</p> <p>〈自己を振り返り変容を実感する手立て〉 指導方法の工夫・改善（3）</p> <p>①画像や動画、仲間からの言葉をもとに、自己の変化を捉え、自分の言葉で振り返らせる。 ②選択した練習方法や技術ポイントが本時の課題の解決に適切であったかを振り返らせる。</p>
つなぎ・問い続ける場			
振り返る場			<p>【評価規準】 自己課題の解決に必要な技術ポイントや練習方法を選択して、練習に取り組んでいる。 （思考・判断・表現）</p>



評価の観点	知識・技能	題材	陸上競技 ハードル走 (2年生女子)	実践日時	R3.6.18
本時のねらい	遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。				

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

**【手立て①：前時の振り返りや仲間の姿からの課題設定】**

・授業の導入でハードル走のタイムを縮めるために、勢いよくハードルを走り越すことを確認した。その上で、ハードル走と50m走のタイムの誤差が小さい生徒に示範をしてもらい、踏み切りの場面に着目させることで、ハードルから遠い位置での踏み切りを行っていることに気付かせた。その後のグループ計画会で、自分の踏み切り位置に関する個人課題を設定させた。



**【手立て②：仲間の状況に応じたアドバイスをさせるための手立て】**

・ハードルの横にアドバイザースタンドを立たせ、踏み切りの位置や振り上げ脚、ハードルの走り越し方などについてのアドバイスをする時間を設けた。その際に、走者が踏み切った位置に印を置き、踏み切り位置が近いから振り上げ脚が伸びていないなど、具体的なアドバイスができるようにした。

・アドバイスをする際には、うまく身体が使えていない場合には、準備運動で行っている股関節回りの柔軟、ハードルを走り越す時の姿勢、イチ・ニ・サンのリズムでの腕の振りなどのドリル練習に立ち返り、共に身体の動きを確認させた。また、実際にハードルの場所に行って踏み切り位置を確認したり、身振り手振りを使ったりすることで、身体の細部の動きに着目しながら交流できるようにした。



**【手立て③：自己を振り返り変容を実感させるための手立て】**

・本時の姿からタブレットの動画や踏み切り位置の印をもとに、前時と何が変容したのかを比較しながら振り返らせた。

・タイムの変化の要因を自分なりに分析し伝えるだけでなく、仲間からも分析したことを伝えてもらうことで、自己の変容を実感し、次時の課題設定をすることができた。

<板書、生徒の作品、ノートなど>



遠く

近く

技術ポイント

○ ハードルから遠いところから踏み切り  
跳ぶ方向が上向きになり果てへ行く。上へ跳べば高さは出るが、距離はでない。大事な前へ跳ぶということだからできるだけ遠いところから踏み切る。

○   
 距離が長い 近い



【本時のねらい】

・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。

場	学 習 活 動		合理的な解決に向かう生徒を育成するための手立て
	運 動	集 団	
課題をつかむ	<p>◇全体計画会</p> <p>遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越そう。</p> <p>・自分と示範の姿を比較することで、勢いよく走り越すためには、遠くから踏み切ることが大切だと気付く。</p>	<p>グループで揃って学習できる仲間になろう。</p> <p>・Lの指示で、グループで揃って活動できることを目指す。 ・具体的なアドバイスをすることを目指す。</p>	<p>〈前時の振り返りや仲間の姿からの課題設定 指導方法の工夫・改善（1）〉</p> <p>① 「踏み切り」という視点をもって仲間の示範を見させることで、本時の技術ポイントを生徒から引き出させる。 ② 前時の自分の姿と仲間の示範の姿を比較し、個人課題を設定する。また、跳ぶ方向や振り上げ脚がどのようになっているかを比較することで、個人課題に必然性や根拠がもてるようにする。 ③ 個人課題を自分の言葉で語らせ、互いの課題をグループ内で把握する。</p>
	<p>私は、いつもハードルを跳ぶ時に勢いがなくなってしまう。それは、〇〇さんの走りを見て、私はハードルの近くで踏み切っているから勢いがなくなってしまうのだと気付きました。だから、遠くから踏み切って勢いよくハードルを走り越せるようにしたい。</p>		
追究する場	<p>◇グループ計画会</p> <p>・前時の姿から、最適な踏み切り位置を見付けるための練習方法や技術ポイントを確認する。</p> <p>◇前半練習（ハードル 3台）</p>	<p>・個人課題を設定し共有することで、相互援助活動の見直しをもつ。</p>	<p>〈仲間の状況に応じたアドバイスをさせるための手立て〉</p> <p>指導方法の工夫・改善（2）</p> <p>① 振り上げ脚を真っ直ぐ上げられない生徒には、柔軟体操や準備運動で行っているドリル練習に立ち返らせ、仲間と共に行ったり、既習事項を確認したりすることで、身体の動かし方を身に付けさせる。 ② 各ハードルにアドバイザを付け、踏み切り位置について、アドバイスさせる。踏み切り位置に印を置くことで、「踏み切りが近いから振り上げ脚が伸びていない」というような具体的なアドバイスをさせる。 ③ 身体の動きを意識しながら対話できるように、実際の場所に行ったり、身振り手振りを使ったりして、具体的にアドバイスするようにする。</p>
	<p>＜練習方法＞</p> <p>○遠くから踏み切る ・振り上げ脚は、真っ直ぐ ・前方向へ</p> <p>◇中間研究会</p> <p>・技術ポイントの再確認 ・後半練習のねらいの確認</p> <p>◇後半練習（ハードル 5台）</p> <p>・見付けた踏み切り位置で勢いよくハードルを5台走り越せるかを確認し、調整する。</p> <p>◇タイム測定会</p> <p>・一人2回 ・タブレット端末で撮影可</p> <p>◇グループ反省会</p> <p>・本時の具体的な成長を自分の言葉で語る。 ・次時に目指す姿を設定する。</p> <p>◇全体反省会</p>	<p>・各ハードルに一人アドバイザが付き、個人課題の解決につながるアドバイスを具体的に示す。</p> <p>・勢いよく走り越すために、踏み切り位置に関わるアドバイスをする。 ・仲間の姿が課題の解決にどう迫っているかアドバイスする。</p>	
つなぎ・問い続ける場			<p>〈自己を振り返り変容を実感させるための手立て〉</p> <p>指導方法の工夫・改善（3）</p> <p>・本時の姿をタブレットの動画や踏み切り位置の印を使って、前時と何が変容したのかを比較しながら振り返る。</p> <p>① タブレットの動画をもとに、前時と本時の自分の変容を捉えさせる。 ② 変容につながった要因を分析し、本時の学びや成長を言語化させる。 ③ 本時の変容を仲間から客観的な視点で伝えさせる。</p>
振り返る場			<p>【評価規準】</p> <p>遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 (知識・技能)</p>
	<p>遠くから踏み切ること、勢いよくハードルを走り越すことができるようになった。前回までは、ハードルを上方向に跳んでいる感覚だったのが、今回の授業では前方向に跨いで越えているという感覚が変わった。タイムが少し速くなったけど、まだ安定して跳べているわけではないので、今回は、安定して5台とも走り越せるようにしたい。</p>		