

体 育・保健体育科

■ 内容面では…

- 1 指導内容の体系化
→ 発達の段階を踏まえた領域の再構成等
- 2 指導内容の明確化
→ 身に付けさせたい内容を具体的に示す

■ 指導方法では…

生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視

- 1 心と体をより一体としてとらえる
→ 保健と体育を関連させて指導する
- 2 学習したことを実生活、実社会で生かす
→ 生涯にわたって運動に親しむことができるようにする



I 体育・保健体育科の課題と改善の基本方針

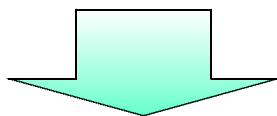
■ 体育・保健体育科の課題 ■

体育

- A 運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- B 子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- C 運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例も見られること
- D 学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

保健

- E 今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められることから、生涯にわたって自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成するために、保健の内容の体系化を図ること
- F 生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があることから、小学校低学年における健康に関する学習について、学ぶ内容やその開始時期も含めて改善を図ること



■ 改善の基本方針 ■

- A 心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。
また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。
- B 体育については、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。
また、武道については、その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。
- C 保健については、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成するため、発達の段階を踏まえて内容の体系化を図る。また、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、健康・安全に関する内容の改善を図る。
小学校低学年においては、運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

II 改訂の主なポイント～目標・内容編

ポイント1 目標はどう変わったか？

■ 小学校

—— 現 行 ——

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

—— 改 訂 ——

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

○ 主な変更点…「生涯にわたって」、運動に親しむ資質や能力「の基礎」が追加

● 第1学年及び第2学年の目標

—— 現 行 ——

(1) 基本の運動及びゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。
(2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して運動をする態度を育てる。

—— 改 訂 ——

(1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
(2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。

● 第3学年及び第4学年の目標

—— 現 行 ——

(1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して運動を楽しむできるようにするとともにその特性に応じた技能を身に付け、体力を養う。
(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意して最後まで努力する態度を育てる。
(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

—— 改 訂 ——

(1) 活動を工夫して各種の運動を楽しむようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康安全に留意し、最後まで努力して運動する態度を育てる。
(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

● 第5学年及び第6学年の目標

—— 現 行 ——

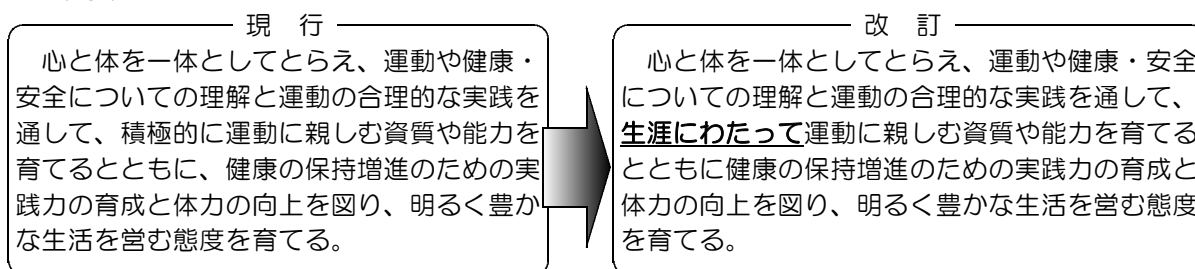
(1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して計画的に行うことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身に付け、体の調子を整え、体力を高める。
(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
(3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

—— 改 訂 ——

(1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その基本的な技能を身に付け、体力を高める。
(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を育てる。
(3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

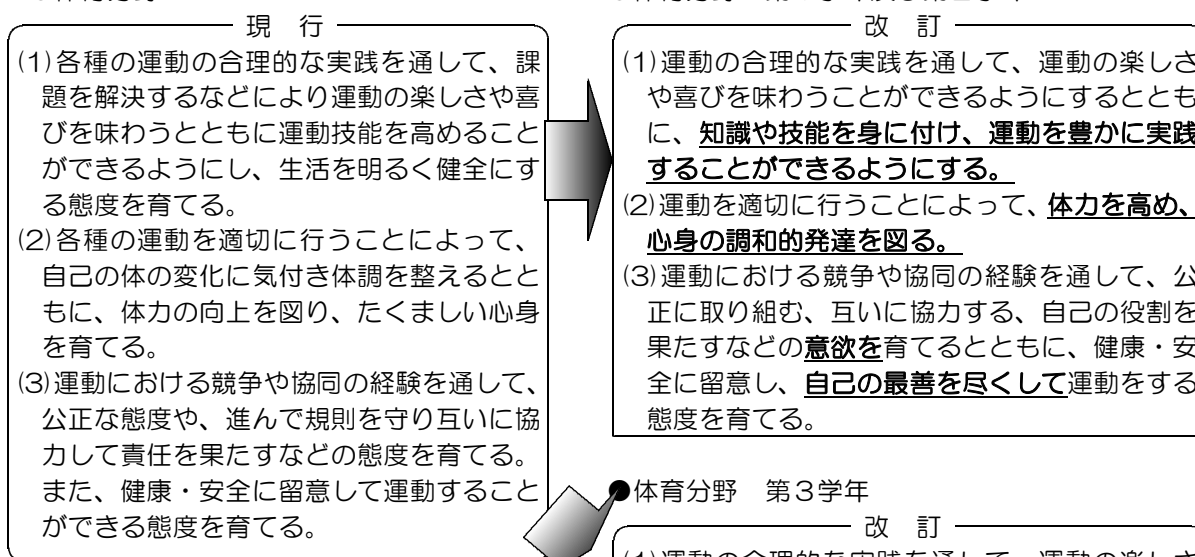
○ 主な変更点…太字下線部

■ 中学校

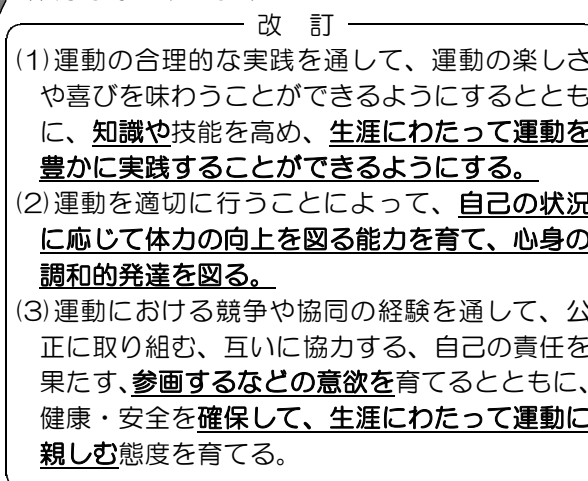


○ 主な変更点…「積極的に」が「生涯にわたって」に変更

● 体育分野

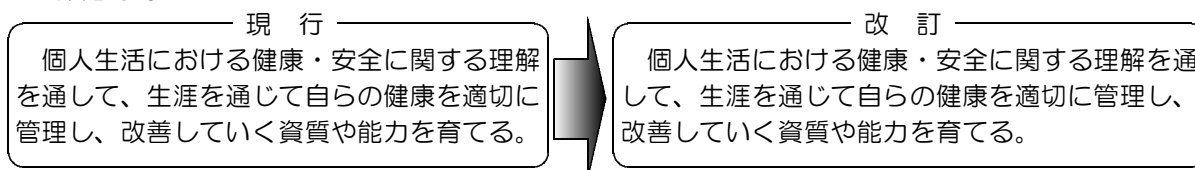


● 体育分野 第3学年



○ 主な変更点…**太字下線部**

● 保健分野



○ 主な変更点…なし

ポイント2 発達の段階のまとまりを考慮するとは？

○ 児童生徒の発達の段階を以下のように考慮しました。

| 小学校 | | 中学校 | | 高等学校 |
|---------------------|-----------------|-------------------------------------|----|------|
| 1～4年 | 5, 6年 | 1, 2年 | 3年 | 1～3年 |
| 様々な体の基本的な動きを身に付ける時期 | 多くの領域の運動を体験する時期 | 少なくとも一つの運動やスポーツを選び継続することができるようにする時期 | | |

ポイント3 指導内容の体系化とは？

【小学校】

○ 基礎的な身体能力を身に付け、運動を豊かに実践していくための基礎を培う観点から、発達の段階に応じた指導内容の体系化を図りました。

| 1・2年 | 3・4年 | 5・6年 | 1・2年 | 3・4年 | 5・6年 |
|-------|------|------|---------------|---------|-------|
| 基本の運動 | | | 体づくり運動 | | |
| ゲーム | | | 器械・器具を用いた運動遊び | 器械運動 | |
| | | | 走・跳の運動遊び | 走・跳の運動 | 陸上運動 |
| | | | 水遊び | 浮く・泳ぐ運動 | 水泳 |
| | | | ゲーム | | ボール運動 |
| | | | 表現リズム遊び | 表現運動 | |
| | | | ※ | 保健 | |

- 主な変更点 … 低・中学年においても、高学年と同様に、6領域で内容を構成
 低・中学年においても、領域の一つとして「体づくり運動」を規定
 ※ 低学年でも、運動を通して健康の認識がもてるようにする。

* 現行「基本の運動」の取扱い
 「高学年への系統性が見えにくく、当該学年で何を身に付けさせたいかわかりにくい」という課題を受けて、現行で「内容」として示していたものを「領域」として示しています。

【中学校】

○ 健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、運動を豊かに実践していく観点から、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りました。

| 領域 | 1年 | 2年 | 3年 | 領域 | 1年 | 2年 | 3年 |
|------------|--------|----------|----|----------|----|----|---------|
| A 体づくり運動 | 必修 | 必修 | 必修 | A 体づくり運動 | 必修 | 必修 | 必修 |
| B 器械運動 | 必修 | 各学年 | | B 器械運動 | 必修 | 必修 | B,C,D,G |
| C 陸上競技 | 必修 | B,C,D から | | C 陸上競技 | 必修 | 必修 | から①以上 |
| D 水泳 | 必修 | ①～②選択 | | D 水泳 | 必修 | 必修 | 上選択 |
| E 球技 | 必修 | 各学年 | | E 球技 | 必修 | 必修 | E,F から |
| F 武道 | F,G から | E,F,G から | | F 武道 | 必修 | 必修 | ①以上選択 |
| G ダンス | ①選択 | ②選択 | | G ダンス | 必修 | 必修 | 択 |
| H 体育に関する知識 | 必修 | 必修 | 必修 | H 体育理論 | 必修 | 必修 | 必修 |
| 保健 | 必修 | 必修 | 必修 | 保健 | 必修 | 必修 | 必修 |

- 主な変更点 … 第1学年及び第2学年を通じ、選択であった「武道」、「ダンス」を含めて、すべての領域を必修
 第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」を除き選択
 「体育に関する知識」を「体育理論」に名称を変更

*運動の取り上げ方の弾力化（選択のまとまりの見直し）

指導内容の確実な定着を図ることができるよう、運動の取り上げ方を一層弾力化しました。

- ・小学校から中学校第1学年及び第2学年までは、「体づくり運動」「体育理論（中学校）」以外のすべての指導内容について、2学年のいずれかの学年で指導可能とする。
- ・中学校第3学年から高等学校においては、運動の特性や魅力に応じて選択のまとまりを見直す。

ポイント4 指導内容の明確化とは？

- 身に付けさせたい内容を具体的に示しています。

【小学校】

（例：第5学年及び第6学年 陸上運動）

現行

次の運動を行い、その技能を身に付け
…
ア 短距離走・リレー及びハードル走



改訂

その技能を身に付けることができるよ
うにする。
ア 短距離・リレーでは、一定の距離
を全力で走ること。

【中学校】

（例：第1学年及び第2学年 陸上競技）

現行

その技能を高め、競技したり、記録を
高めたりすることができるようにする。
ア 短距離走・リレー、長距離走又は
ハードル走



改訂

基本的な動きや効率のよい動きを身に
付けることができるようにする。
ア 短距離・リレーでは、滑らかな動
きで速く走ること、…

ポイント5 基礎的な身体能力を身に付けるとは？【体づくり運動の重視】

- 小学校1年生から高校3年生までのすべての学年において「体づくり運動」を指導します。
- 他の領域でも結果として体力が高まるよう指導の改善が必要です。
- 中学校では、目安（最低）時間が明記されています。（各学年7時間以上）
- 学校の教育活動全体や実生活で生かすことが重視されています。
- 多様な動きをつくる運動（遊び）…他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動き（バランス・移動・操作・組み合わせ）を培うことがねらい
- 体ほぐしの運動
 - ・低学年から独立した内容として規定
 - ・気付きの重視
 - ・運動による心と体への効果を具体的な活動を通して理解できるようにする。
 - ・各運動領域では、導入時に主運動につなげる役割として積極的に取り入れる。
 - ・現行において基本の運動として示されている領域では、体ほぐしの運動の趣旨を含む。

*体力のとらえ方（H20，1，17 中教審答申）

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。

子どもたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。

*新体力テストの結果のみを上げることが目的ではなく、総合的に調和のとれた体力の育成を図ることが大切です。体づくり運動以外の領域においては、学習した結果として一層の体力の向上が図られるよう指導の在り方を改善する必要があります。

ポイント6 知識を身に付けるとは？（体育学習のベースに知識が必要）

- 中学校、高等学校において、運動に関連させて教える知識と体育理論で教える知識を整理し、それぞれに明確に示すとともに体育理論の時間数を示しました。（中学校各学年3時間以上）

ポイント7 時数はどう変わるのか？

- 学習内容の改善・充実を保证するため、小学校第5学年及び第6学年以外の学年で、授業時数が増加しています。
なお、総時数は小学校で57時間、中学校で45時間増えています。

表 学年毎の年間授業時数

| 学 年 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中1 | 中2 | 中3 |
|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 現行時数 | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 90 (2.6) |
| 改訂時数 | 102 (3) | 105 (3) | 105 (3) | 105 (3) | 90 (2.6) | 90 (2.6) | 105 (3) | 105 (3) | 105 (3) |
| 増 減 | +12 | +15 | +15 | +15 | 0 | 0 | +15 | +15 | +15 |

※（ ）は週当たり時数

- 小学校計 … 540時間（現行） → 597時間（新課程） ※ 57時間増
- 中学校計 … 270時間（現行） → 315時間（新課程） ※ 45時間増

Ⅲ 改訂の主なポイント～指導方法編

ポイント1 「体づくり運動」の指導

- 小学校低学年から体づくり運動を指導し、生涯にわたってスムーズに動ける体づくりをしていきます。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|---------------|-------------|----------|----------|----------|
| 体 つ く り 運 動 | | | | |
| 体 ほ ぐ し の 運 動 | | | | |
| 多様な動きをつくる運動遊び | 多様な動きをつくる運動 | 体力を高める運動 | 体力を高める運動 | 体力を高める運動 |

ポイント2 器械運動系の指導

- 器械運動を小学校第3学年から指導し、基本的な技の習得を重視していきます。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|---------------|--------|--------|---------|-------|
| 器械・器具を使った運動遊び | 器械運動 | 器械運動 | 器械運動 | 器械運動 |
| 固定施設を使った運動遊び | | | | |
| マットを使った運動遊び | マット運動 | マット運動 | マット運動 | マット運動 |
| 鉄棒を使った運動遊び | 鉄棒運動 | 鉄棒運動 | 鉄棒運動 | 鉄棒運動 |
| 跳び箱を使った運動遊び | 跳び箱運動 | 跳び箱運動 | 跳び箱運動 | 跳び箱運動 |
| | | | 平均台運動 | 平均台運動 |

ポイント3 陸上運動系の指導

- 系統性を重視し、運動内容を整理して指導していきます。かけ足は、「体づくり運動」領域で指導します。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 走・跳の運動遊び | 走・跳の運動 | 陸上運動 | 陸上競技 | 陸上競技 |
| 走の運動 | かけっこ・リレー | 短距離走・リレー | 短距離走・リレー | 短距離走・リレー |
| | | | 長距離走 | 長距離走 |
| 跳の運動 | 小型ハードル走 | ハードル走 | ハードル走 | ハードル走 |
| | 幅跳び | 走り幅跳び | 走り幅跳び | 走り幅跳び |
| | 高跳び | 走り高跳び | 走り高跳び | 走り高跳び |

ポイント4 水泳系の指導

- 水泳を小学校第5学年から指導します。また、呼吸を含めた基本的な技能を小学校中学年までに確実に習得できるようにします。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|----------|---------|--------|---------|-----------|
| 水遊び | 浮く・泳ぐ運動 | 水泳 | 水泳 | 水泳 |
| 水に慣れる遊び | 浮く運動 | クロール | クロール | クロール |
| 浮く・もぐる遊び | 泳ぐ運動 | 平泳ぎ | 平泳ぎ | 平泳ぎ |
| | | | 背泳ぎ | 背泳ぎ |
| | | | バタフライ | バタフライ |
| | | | | 複数の泳法・リレー |

ポイント5 ボール運動系の指導

- 特定の種目の指導から型の類型での指導に変わります。類型に共通した内容を学ぶことで他の種目での活用が可能となります。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|--------|------------|---------|---------|---------|
| ゲーム | | ボール運動 | 球技 | 球技 |
| ボールゲーム | ゴール型ゲーム | ゴール型 | ゴール型 | ゴール型 |
| 鬼遊び | ネット型ゲーム | ネット型 | ネット型 | ネット型 |
| | ベースボール型ゲーム | ベースボール型 | ベースボール型 | ベースボール型 |

ポイント6 武道の指導

- 中学校第1学年及び第2学年を通じて、選択であった「武道」が必修となります。
(すべての領域が必修となります。)

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|--------|--------|--------|---------|-------|
| | | | 武道 | 武道 |
| | | | 柔道 | 柔道 |
| | | | 剣道 | 剣道 |
| | | | 相撲 | 相撲 |

ポイント7 表現運動系の指導

- 系統性を重視し、運動内容を整理して指導していきます。
- 地域や学校の実態に応じて「含めて」「加えて」指導できる内容を()で示しています。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|--------------------|-----------|----------|-------------|-------------|
| 表現リズム遊び | 表現運動 | 表現運動 | ダンス | ダンス |
| 表現遊び | 表現 | 表現 | 創作ダンス | 創作ダンス |
| リズム遊び (フォークダンス) | リズムダンス | (リズムダンス) | 現代的なリズムのダンス | 現代的なリズムのダンス |
| | (フォークダンス) | フォークダンス | フォークダンス | フォークダンス |

ポイント8 体育理論の指導

- 中学校期における運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に指導します。(各学年3時間以上)

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|--------|--------|--------|--------------------------|---------------|
| / | / | / | 体育理論 | 体育理論 |
| | | | 運動やスポーツの多様性 (1年次必修) | 文化としてのスポーツの意義 |
| | | | 運動やスポーツの意義や効果 (2年次必修) | |

ポイント9 保健の指導

- 基礎的な内容の重視と健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から内容を追加して指導します。
 ※ 小学校低学年は、運動領域との関連を踏まえ、運動領域の運動を通して健康の認識がもてるよう指導していきます。

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学校1・2年 | 中学校3年 |
|--------|-----------------------|------------------------|------------------------------|-----------------|
| ※ | 保健 | 保健 | 保健 | 保健 |
| | 毎日の生活と健康 育ちゆく体とわたし | 心の健康 けがの防止 病気の予防 | 心身の機能の発達 と心の健康 (1年次必修) | 健康な生活と疾病 の予防 |
| | | | 健康と環境 傷害の防止 (2年次必修) | |

ポイント10 学校における体育・健康に関する指導(総則第1の3)

- 学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行います。

| | 現 行 | 新 |
|-----|--|--|
| 内 容 | <ul style="list-style-type: none"> ・体力の向上 ・心身の健康の保持増進 | <ul style="list-style-type: none"> ・食育の推進 ・体力の向上 ・安全 ・心身の健康の保持増進 (児童の発達の段階の考慮) |
| 構 成 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育・健康に関する指導のねらい ・学校全体を通じた指導の重視 ・家庭・地域との連携の重要性 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育・健康に関する指導のねらい ・体育の指導に関して ・健康に関する指導について ・体育・健康の関連した指導の重要性 ・学校全体を通じた指導の重視 ・家庭・地域との連携の重要性 |

IV 授業展開例

〔小学校例〕

第2学年 体育科学習指導案

平成〇〇年△△月□□日 ◇曜日 ▽校時
第2学年 △組（男子〇〇名、女子△△名）
指導者 ○ ○ ○ ○

1 単元名 体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）

2 単元の目標

- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。 (態度)
- 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫することができる。 (思考・判断)
- 体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きをはぐくむ運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる。 (運動)

3 運動の一般的特性

多様な動きをつくる運動遊びは、体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行う運動である。

4 児童の実態

(1) 運動にふれる楽しさの体験状況

児童のこれまでの運動経験や日常的な運動活動について、この単元にかかわる内容を明記する。

(2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

これまでの体育学習において、「態度、思考・判断」の内容はどのような指導が行われ、学習を進めるにあたって必要な力がどの程度身に付いているかを明記する。

(3) 運動の習得状況

これまでの体験において「運動」や「技能」の内容はどの程度身に付いているのか。また、体験にかかわる具体的な人数等を明記する。(体育学習、少年団活動等)

(4) 体力の状況

新体力テストのデータから単元とかかわる体力や学校として伸ばしたい体力の状況について明記する。

(5) 児童の運動に対する思いや願い

この単元を学習するにあたって、児童がどんな力(動き)を身に付けたいと思っているのかを明記する。

5 学習を進めるにあたって(例)

- 基礎的・基本的な動きを共通課題として習得する学習を進めるために、体のバランスをとる運動遊び、体を移動する運動遊び、用具を操作する運動遊び、力試しの運動遊びをバランスよく経験できるように単元構成にする。
- 準備運動では、体ほぐしの運動を取り入れ、易しい運動で体を動かしながら、心と体を解放し、仲間とふれ合うことができるようにする。
- 全員ができる易しい動きから始め、行い方のポイントを教えたり友達のよい動きを見付けさせたりする時間を設定しながら、学習を進めていく。
- 用具を操作する運動遊びを行う際には、安全に用具を使用するための約束事を決めておくとともに、運動遊びの中に入りながら安全面に注意をはらうようにする。
- 各時間においてふり返りの時間を設定し、運動遊びの行い方や友達のよい動きについて発表したり学習カードに書いたりする。
- 単元後半では、今までの学習をふり返り、上手になるポイントを意識しながら、4種類の遊びの場を設け、ローテーションさせていく。ローテーションは、きまりや安全を意識させ、ペアやグループで回るようにする。等

6 単元の評価規準（例）

| | 運動への態度 | 運動への思考・判断 | 運動 |
|---------------------------------|---|--|--|
| 単 元 の 評 価 規 準 | 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりしている。 | 体つくりのための簡単な運動の行い方を工夫している。 | 体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きをはぐくむ運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる。 |
| 具 体 の 評 価 規 準 | <ul style="list-style-type: none"> ① 多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動しようとしている。 ③ 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④ 危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けようとしている。 | <ul style="list-style-type: none"> ① 体を動かすと気持ちが良いことに気付き、友達と一緒に運動をしたりするなど楽しく運動できる行い方を選んでいる。 ② 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り友達のよい動きを見つけている。 | <ul style="list-style-type: none"> ① 姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 ② 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付けることができる。 ③ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けることができる。 ④ 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力試しの動きを身に付けることができる。 |

7 単元の学習計画及び評価計画（例）

| 段階 | 学習内容及び学習活動 | 指導上の留意点 | 評価規準 | | |
|---------------|---|--|------|------|--------|
| | | | 態度 | 思考判断 | 運動 |
| はじめ 1 | ○ オリエンテーションを行う。 ・学習のねらいやきまりを理解する。 | ○ 体育学習のねらいやきまりを知らせ、学習の見通しをもたせる。 ○ 易しい運動遊びを行う中で個別に配慮を要する児童を把握する。 | ① | | |
| なか 2 本時 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <ねらい1>（例） ○○遊びをやってみよう </div> ○ 多様な動きをつくる運動遊びを経験する。 ・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び ・用具を操作する運動遊び ・力試しの運動遊び | ○ 指導要領解説に例示されている各運動遊びをバランスよく取り組ませる。 ○ 用具を操作することにより動きの広がりや児童の意欲の高まりが期待されることから用具を操作する運動遊びは、毎時間取り組ませる。 ○ 用具の扱い方には、十分注意を払う。 ○ 途中で時間をとり、よい動きや工夫して取り組もうとしている児童を取り上げ、行い方や動きのポイントを知らせる。 | ② | | ① ③ |
| 3 | | ○ 用具の扱い方には、十分注意を払う。 ○ 途中で時間をとり、よい動きや工夫して取り組もうとしている児童を取り上げ、行い方や動きのポイントを知らせる。 | | | ② ③ |
| 4 | | ○ 途中で時間をとり、よい動きや工夫して取り組もうとしている児童を取り上げ、行い方や動きのポイントを知らせる。 | ③ | | ③ ④ |
| 5 | ○ 多様な動きをつくる運動遊びを工夫して行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ねらい2>（例） ○○遊びを工夫してやってみよう </div> | ○ 児童同士の教え合いや励まし合いも大切にする。 ○ 基本的な動きができるようになったら、運動遊びの行い方を工夫して取り組むようにする。 | | | ① ③ |
| 6 | | ○ 遊びの中に入りながら、きまりを守り仲よく運動したり場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 | ④ | | ② |
| 7 | | ○ 各時間においてふり返りの時間を設定し、運動遊びの行い方や友達のよい動きについて発表したり学習カードに書かせたりする。 | | | ③ ④ |
| まとめ 8 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <ねらい3>（例） ○○ランドで遊ぼう </div> ○ ローテーション遊びを行う。 | ○ 今までの学習をふり返り、上手になるポイントを意識しながら、4種類の遊びの場を設け、ローテーションさせていく。 ○ ローテーションは、きまりや安全を意識させ、ペアやグループで回るようにする。 | | | ① ③ |
| 9 | | ○ ローテーションは、きまりや安全を意識させ、ペアやグループで回るようにする。 | | ① | ② |
| 10 | | ○ 見合ったり、教え合ったりする場を設ける。 | | ② | ④ |

8 本時の学習（2/10）

（1） 本時の目標（例）

- 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動しようとする。 （態度②）
- 各種の運動遊びを通して、体のバランスをとる動きや用具を操作する動きを身に付けることができる。 （運動①③）

（2） 指導過程（例）

| 段階 | 学習内容及び学習活動 | 指導上の留意点 | ○評価項目 【Aの例】 (評価方法) | 努力を要する 状況と判断さ れる児童への 手立て |
|-----|---|---|--|---|
| はじめ | 1 整列する。 2 準備運動 3 本時学習の内容を確認する。 | ○ 体育学習のきまりを想起させながら集団行動を行う。 ○ いろいろなリズムの音楽を活用し、友達とふれあいながら運動できるようにする。 ○ 学習内容を知らせ、見通しをもたせる。 | | |
| なか | 4 体のバランスをとる運動遊びをする。 ○片足ジャンプ ○ペアでバランス遊び 5 用具を操作する運動遊び（ボール系）をする。 ○新聞紙ボールを使って ・2人組で ・音楽に合わせて | ○ 片足を軸にして回ったりジャンプしたり、友達と肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりすることができるようにする。 ○ 新聞紙を丸めたボール使って、相手の動きやボールの動きに合わせて、体を動かすことができるようにする。 ○ 途中で時間をとり、よい動きや工夫して取り組もうとしている児童を取り上げ、行い方や動きのポイントを知らせる。 ○ 児童同士の教え合いや励まし合いも大切にする。 ○ 基本的な動きができるようになったら、運動遊びの行い方を工夫して取り組むようにする。 ○ 遊びの中に入りながら、きまりを守り仲よく運動したり場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 | ○各種の運動遊びを通して、体のバランスをとる動きや体を移動する動き、用具を操作する動きを身に付けることができる。 （運動①③） 【Aの例】 各種の運動遊びをしながら、めあてにあった動きを身に付けている。（観察） ○運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動しようとしている。 （態度②） 【Aの例】 運動の順番やきまりを友達と教え合いながら運動しようとしている。（観察） | 友達の動きを見せたり、教師とともに運動したりすることで動きのポイントを確かめさせる。 友達の活動の様子を見せたり教師とともに動いたりすることで、順番やきまりを確かめさせる。 |
| まとめ | 6 学習のふり返りをする。 | ○ ふり返りの時間を設定し運動遊びの行い方や友達のよい動きについて発表したり学習カードに書かせたりする。 | | |

〔中学校例〕

第3学年 保健体育科学習指導案

平成〇〇年△△月□□日 ◇曜日 ▽校時
第3学年△・◇組（男子〇〇名、女子△△名）
指導者 ○ ○ ○ ○

1 単元名 球技（ネット型：バレーボール）

2 単元の目標

- 学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にする事、自己の責任を果たすことや、話合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。
(関心・意欲・態度)
- 対戦相手を踏まえて、自己やチームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。
(思考・判断)
- 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や役割に応じたボール操作と仲間と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。
(技能)
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解することができる。
(知識・理解)

※ 本単元で、生徒に身に付けさせなければならない力を明確にする。

※ 単元の評価規準との整合を図る。

3 運動の一般的特性

その領域や内容の運動の特性を明記する。

4 生徒の実態

(1) 運動の特性に触れる楽しさ体験状況

生徒のこれまでの運動経験や日常的な運動活動について、この単元にかかわる内容を明記する。

(2) 知識、思考・判断に関する学習体験状況

これまでの体育学習において、「知識、思考・判断」の内容はどのような指導が行われ、学習を進めるにあたって必要な力がどの程度身に付いているかを明記する。

(3) 技能の習得状況

これまでの体験において「技能」の内容はどの程度身に付いているのか。また、体験にかかわる具体的な人数等を明記する。(体育学習、少年団、部活動等)

(4) 体力の状況

新体力テストのデータから単元とかかわる体力や学校として伸ばしたい体力の状況について明記する。

(5) 児童・生徒の運動に対する思いや願い

この単元を学習するにあたって、生徒がどんな力を身に付けたいと思っているのかを明記する。

5 学習を進めるにあたって

上記の生徒の実態から、教師がどのような内容に力点を置き指導していくかを具体的に明記する。その際に、単元の目標を具現化するための教師の意図的・計画的な指導が明記されなければならない。また、体力向上に向けた具体的な取組についても明記する。

6 単元の評価規準（例）

| | 運動への 関心・意欲・態度 | 運動への 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| 単元 の 評 価 規 準 | 学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保しようとする。 | 対戦相手を踏まえて、自己やチームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や役割に応じたボール操作と仲間と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。 | 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解している。 |
| 具 体 の 評 価 規 準 | <ol style="list-style-type: none"> ① （勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすること）自主的に取り組もうとする。 ② （練習やゲームで求められるフェアな行動を通して）相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする。 ③ 練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする。 ④ チームの話し合いに責任をもってかわろうとする。 ⑤ 練習の際、互いに練習相手になったり仲間に助言したりして取り組もうとする。 ⑥ 健康を維持したり自己や仲間の安全を保持しようとする。 | <ol style="list-style-type: none"> ① 自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ② 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ③ 作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかわり方を見付けている。 ④ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ⑤ 球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 | <ol style="list-style-type: none"> ① ねらった場所にサービスを打つことができる。 ② ボールを空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ③ 攻撃につなげるための、次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ④ ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返すことができる。 ⑤ 腕を強く振ってネットより高い位置からコートに打ち込むことができる。 ⑥ ポジションの役割に応じて、捨ったりつないだり打ち返したりすることができる。 ⑦ ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 ⑧ 連携プレーのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 | <ol style="list-style-type: none"> ① 用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方がけを防止するための留意点を言ったり、書き出したりしている。 ② 技術や戦術、作戦の名称や攻防のポイントについて言ったり書き出したりしている。 ③ ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習により体力を高めることができることを説明している。 ④ 自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果を高められることを説明している。 |

※ 単元の評価規準及び具体の評価規準を学習指導案上に明記する。

※ 具体の評価規準については生徒の実態に応じて重点化して単元を構成することも考えられる。

7 単元の学習計画及び評価計画

| 段階 | 学習内容及び学習活動 | 指導上の留意点 | 評価規準 | | | |
|-------------------|---|---|-------------|--------|--------|--------|
| | | | 関 意 態 | 思 判 | 技 能 | 知 理 |
| はじめ 2 | <p>オリエンテーションを含め、この単元の学習計画を作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性の理解 ・学習のねらいの確認 ・学習の進め方、学習カードの使い方の確認 ・チーム編成 等 | <p>学習計画を作成するために必要な指導を明記する。特に、本単元における学習内容、課題設定の仕方・課題解決に向けた練習方法の工夫等については十分指導が必要である。</p> | | | | ① ② |
| なか | <p>ねらい1：具体的な「ゲームの様相」等を明記する。</p> | | | ① | ③ | |
| 3 く 13 | <p>ねらい1を実現するための学習内容及び学習活動について明記する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具体の評価規準との整合を図る。 | <p>ねらいの実現に向けた学習が行われているかを評価し、一斉指導や個別指導等において予想される留意点を明記する。</p> | ① | | ② | |
| | <p>ねらい2：具体的な「ゲームの様相」等を明記する。</p> | | ③ | | ⑥ | |
| | <p>ねらい2を実現するための学習内容及び学習活動について明記する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具体の評価規準との整合を図る。 | <p>ねらい実現に向けた学習が行われているかを評価し、一斉指導や個別指導等において予想される留意点を明記する。</p> | ④ | | ⑦ | |
| 本 時 14 | | | | | ⑧ | ④ |
| ま と め 15 | <p>本単元の学習によってどんな力が身に付いたかを具体的に確認できる学習内容及び学習活動を明記する。</p> | <p>本単元の学習によってどんな力が身に付いたかを生徒自身が具体的に評価するための留意点を明記する。</p> | | ⑤ | | |

※ 生徒の実態に応じて、どのような段階で意図的・計画的に指導していけば、単元の目標を実現することができるかを予測したものにしなければならない。

また、「学習を進めるにあたって」の中で記述した体力向上の内容についても位置付ける。

※ 単元の学習計画の中に評価計画を入れる。

8 本時のねらい

- 連携プレーのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。(技能⑧)
 - 自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果を高められることを説明することができる。(知識・理解④)
- ※ 具体の評価規準との整合を図る。

9 指導過程（14／15時間）

| 段階 | 学習内容及び学習活動 | 指導上の留意点 | ○：評価項目 【Aの例】 (評価方法) | 「努力を要する」状況と判断される生徒の手立て | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| はじめ | <p>本時のねらいを実現するために、どのような学習内容や学習活動を仕組んでいくのかを具体的に明記する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 具体の評価規準との整合を図る。 <p>・ 集合、整列、挨拶、出欠確認、健康観察</p> <p>・ 本時の学習内容と課題の確認</p> <p>①基本的なフォーメーションに応じた位置への動き</p> <p>②観察による課題の明確化と学習効果の高まり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 準備運動 ・ チーム別練習 ・ ゲーム ・ 整理運動 ・ 本時の反省、次時の確認 ・ 整列、挨拶 等 | <p>本時のねらいを実現するために、どのような指導を行うかを具体的に明記する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習内容や学習活動に応じた留意点を明記する。 <p>・ 学習カードをもとに本時の学習内容と課題を確認させ、学習意欲をもたせる。</p> <p>・ 基本的なフォーメーションに応じた動きができるよう、個々の役割、動きを明確にさせる。</p> <p>・ 練習した技能等を生かしたゲームを行っているか意識させ活動させる。</p> <p>・ 課題が達成されたか確認させ、的確な次時の課題を設定させる。等</p> | <p>本時のねらいに対して、具体的にどのような姿を評価するのか、またどんな方法で評価するのかを具体的に明記する。</p> <p>○連携プレーのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 (技能⑧)</p> <p>【Aの例】 連携プレーのための基本的なフォーメーションに応じた位置にスムーズに動くことができる。 (観察)</p> <p>○自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果を高められることを説明することができる。 (知識・理解④)</p> <p>【Aの例】 自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果を高められることを具体例を挙げて説明することができる。 (発表・観察・学習カード)</p> <p>本時のねらいと評価項目との整合を図る。</p> <p>○：評価項目は、できるだけ具体的な児童・生徒の姿を示す。</p> | <p>評価の視点に対し「C」と判断しなければならぬ生徒が出てきた時の具体的な手だてを明記する。</p> <p>基本的なフォーメーションの動きについて、作戦板を用いて確認させる。</p> <p>自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果が高まった例を具体的に示し、理解を促す。</p> | | |
| なか | | | | | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>学習カードの中に、その時間の評価項目に関する内容を準備しておく。できれば、本時のねらい合わせて、毎時間学習カードが工夫されていることが望ましい。</p> </div> | <p>○自己観察や他者観察により、個人やチームの学習課題が明確になり、学習効果を高められることを説明することができる。 (知識・理解④)</p> |
| まとめ | | | | | | |

- ※ 本時のねらいと評価項目の整合を図らなければ、意図的・計画的な学習とはいえない。
また、体力向上についても、「学習を進めるにあたって」「単元の学習計画」との整合を図りながら明記する。

V 移行措置のポイント

ポイント1 小学校低学年は21年度から時間数増、23年度から全学年完全実施

| 区分 | 第1学年 | 第2学年 | 第3学年 | 第4学年 | 第5学年 | 第6学年 |
|----|------|------|------|------|------|------|
| 現行 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 新 | 102 | 105 | 105 | 105 | 90 | 90 |

| | 21年度 移行措置 | 22年度 移行措置 | 23年度以降 完全実施 |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|
| 低学年（授業時数） | 第1学年 102時間 第2学年 105時間 | 第1学年 102時間 第2学年 105時間 | 第1学年 102時間 第2学年 105時間 |
| 中学年（授業時数） | 第3学年 90時間 第4学年 90時間 | 第3学年 90時間 第4学年 90時間 | 第3学年 105時間 第4学年 105時間 |
| 高学年（授業時数） | 第5学年 90時間 第6学年 90時間 | 第5学年 90時間 第6学年 90時間 | 第5学年 90時間 第6学年 90時間 |
| 内 容 | 学校の判断により、教育課程の全部又は一部を 新学習指導要領によることが可能 | | 新学習指導要領による 教育課程の実施 |

ポイント2 中学校は24年度から完全実施

| 区分 | 第1学年 | 第2学年 | 第3学年 |
|----|------|------|------|
| 現行 | 90 | 90 | 90 |
| 新 | 105 | 105 | 105 |

| | 21～23年度 移行措置 | 24年度以降 完全実施 |
|------------|--|-----------------------|
| 第1学年（授業時数） | 90時間 | 105時間 |
| 第2学年（授業時数） | 90時間 | 105時間 |
| 第3学年（授業時数） | 90時間 | 105時間 |
| 内 容 | 学校の判断により、教育課程の全部又は一部を 新学習指導要領によることが可能 | 新学習指導要領による 教育課程の実施 |