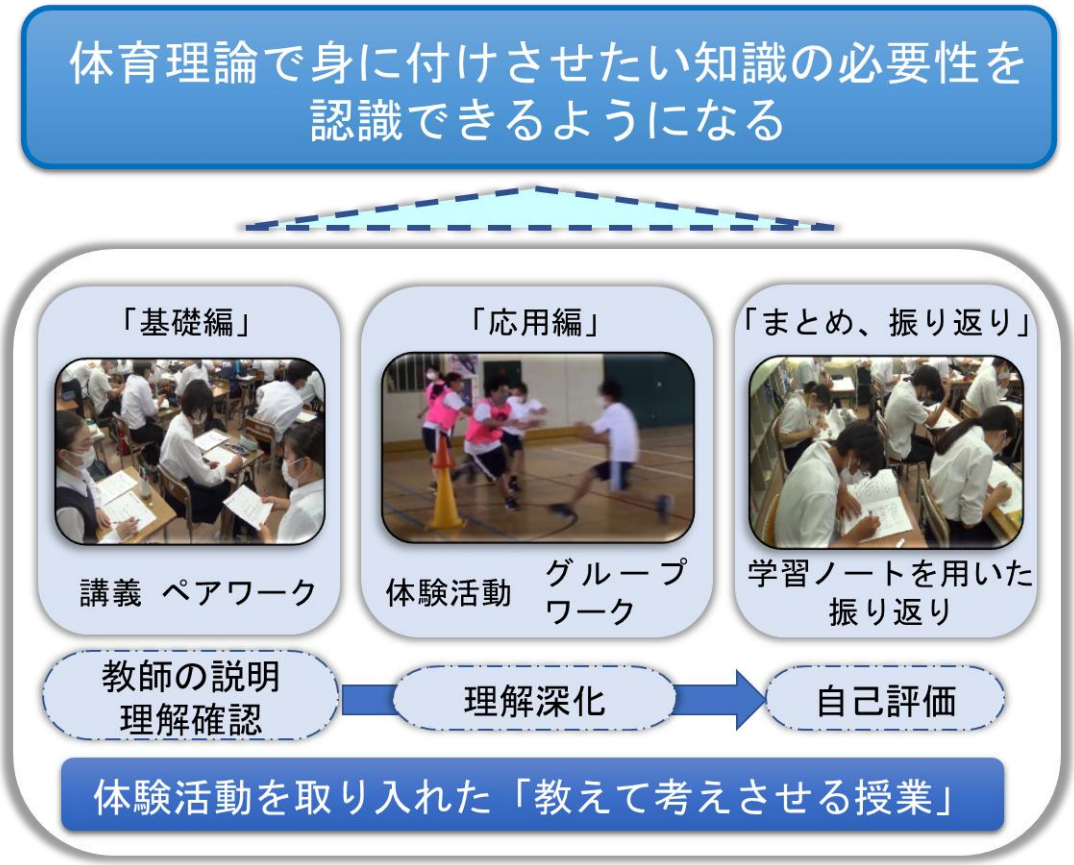
令和４年度

長期研修講座研究報告詳細版　資料編

知識の必要性を認識できる体育理論の授業

－体験活動を取り入れた「教えて考えさせる授業」を通して－



神奈川県立総合教育センター

体育指導センター　長期研究員

神奈川県立柏陽高等学校　布田　健人

目　次

１　学習資料（学習ノート）
（１）表紙、学習の進め方、評価規準・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
（２）１時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（３）２時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（４）３時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
（５）４時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
（６）５時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７
（７）６時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

２　学習資料（ワークシート）
（１）１時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
（２）２時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
（３）３時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
（４）４時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
（５）５時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
（６）６時間目ワークシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
（７）スポーツ鬼ごっこ　グループ用ワークシート（２時間目）・・・・・ 21
（８）簡易マンダラート表（６時間目）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

３　スライド資料
（１）１時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
（２）２時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
（３）３時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
（４）４時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
（５）５時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
（６）６時間目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・51

４　各種アンケート資料
（１）事前アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
（２）事後アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59

５　参考文献・資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61

1　学習資料（学習ノート）

（１）表紙、学習の進め方、評価規準

２年『体育理論』
～運動やスポーツの効果的な学習の仕方～
学習ノート

２年＿＿組＿＿番　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

１　学習計画

回	テーマ
１	運動やスポーツの技術、戦術、ルールの変化
２	スポーツの技術と技能、戦術と作戦
３	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方
４	運動やスポーツの技能と体力の関係
５	運動やスポーツの技能の上達過程
６	今後の運動やスポーツの実践に向けて

２　学習ノートの使い方

（１）【授業のはじめ】➡今日の学習の見通しをもつ。

①　学習ノートを受け取り、授業日、場所、天気、今日の体調等を記入する。

②　テーマ、ねらいを確認する。

※ここまでを、毎時間、各自でやっておくようにしましょう。

（２）【授業の終わり】➡今日の学習を振り返る。

①　自らの学習を振り返り、各質問項目について「自己評価」する。

②「学んだことや気が付いたこと」「感じたことや思ったこと」などを記入する。

※学習の振り返りは、成績の評価には直接関係ありません。

自らの学習状況を客観的に振り返られるようにしましょう。

３　授業の進め方

①テーマＶＴＲ、画像

学習内容に沿ったテーマＶＴＲや画像を見て、自分が感じたこと、考えたことを隣の人と共有しましょう。

②基礎編（講義）

体育理論の基礎的な学習内容について講義を行います。スライド資料による説明を聞き、ワークシートの空欄に語句を記入しましょう。

③応用編（考える）

基礎編で学んだことを生かし、グループでの活動を行ったり、実際に身体を動かしたりしながら、学習内容について考えを深めていきましょう。

４　評価規準

観点	評価規準
関心意欲態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができたか。
思考判断	①運動やスポーツの技術と技能について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができたか。 ②運動やスポーツの技能の上達過程について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができたか。 ③運動やスポーツの技能と体力の関係について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができたか。 ④運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に説明することができたか。
知識理解	①スポーツの、技術、戦術、ルールの変化について、言ったり書き出したりできたか。 ②運動やスポーツの技術と技能について、理解したことを言ったり書き出したりできたか。 ③運動やスポーツの技能の上達過程について、理解したことを言ったり書き出したりできたか。 ④運動やスポーツの技能と体力の関係について、理解したことを言ったり書き出したりできたか。 ⑤運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、理解したことを言ったり書き出したりできたか。

（２）１時間目

第１回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの技術、戦術、ルールの変化		
ねらい	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすることができるようにする。 ・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
１	楽しく授業ができましたか。	１－２－３－４
２	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	１－２－３－４
３	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	１－２－３－４
４	応用編の活動で、考えを深めることはできましたか。	１－２－３－４
５	応用編の活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	１－２－３－４
６	応用編の活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	１－２－３－４
７	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	１－２－３－４
８	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	１－２－３－４

評価基準：（１）そう思わない　（２）どちらかというとそう思わない
（３）どちらかというとそう思う　（４）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

（３）２時間目

第２回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの技術と技能、戦術と作戦		
ねらい	・運動やスポーツの技術と技能について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。 ・運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、また、技術の種類に応じた学習の仕方があることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
１	楽しく授業ができましたか。	１－２－３－４
２	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	１－２－３－４
３	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	１－２－３－４
４	応用編の体験活動で、考えを深めることはできましたか。	１－２－３－４
５	応用編の体験活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	１－２－３－４
６	応用編の体験活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	１－２－３－４
７	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	１－２－３－４
８	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	１－２－３－４

評価基準：（１）そう思わない　（２）どちらかというとそう思わない
（３）どちらかというとそう思う　（４）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

（４）３時間目

第３回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方		
ねらい	・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に説明することができるようにする。 ・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
1	楽しく授業ができましたか。	1－2－3－4
2	テーマ画像を見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	1－2－3－4
3	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	1－2－3－4
4	応用編の活動で、考えを深めることはできましたか。	1－2－3－4
5	応用編の活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	1－2－3－4
6	応用編の活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	1－2－3－4
7	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	1－2－3－4
8	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	1－2－3－4

評価基準：（1）そう思わない　（2）どちらかというとそう思わない
（3）どちらかというとそう思う　（4）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

（５）４時間目

第４回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの技能と体力の関係		
ねらい	・運動やスポーツの技能と体力の関係について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。 ・運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、また期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
1	楽しく授業ができましたか。	1－2－3－4
2	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	1－2－3－4
3	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	1－2－3－4
4	応用編の活動で、考えを深めることはできましたか。	1－2－3－4
5	応用編の活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	1－2－3－4
6	応用編の活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	1－2－3－4
7	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	1－2－3－4
8	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	1－2－3－4

評価基準：（1）そう思わない　（2）どちらかというとそう思わない
（3）どちらかというとそう思う　（4）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

（６）５時間目

第５回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	運動やスポーツの技能の上達過程		
ねらい	・運動やスポーツの技能の上達過程について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。 ・運動やスポーツの技能の上達過程には、いくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあることを理解できるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
１	楽しく授業ができましたか。	１－２－３－４
２	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	１－２－３－４
３	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	１－２－３－４
４	応用編の体験活動で、考えを深めることはできましたか。	１－２－３－４
５	応用編の体験活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	１－２－３－４
６	応用編の体験活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	１－２－３－４
７	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	１－２－３－４
８	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	１－２－３－４

評価基準：（１）そう思わない　（２）どちらかというとそう思わない
（３）どちらかというとそう思う　（４）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

（７）６時間目

第６回	授業日：　月　日（　）　校時	場所：	天気：
今日の体調	良好　普通　不良（理由　　）		
テーマ	今後の運動やスポーツの実践に向けて		
ねらい	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすることができるようにする。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、習得した知識を基に、思考し判断するとともに、考えを説明することができるようにする。 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解することができるようにする。		

学習の振り返り（まとめの時間）

自己評価

	質問項目	評価
１	楽しく授業ができましたか。	１－２－３－４
２	テーマＶＴＲを見て、学習内容に興味や関心が湧きましたか。	１－２－３－４
３	基礎編では、体育理論の基礎的な内容を理解できましたか。	１－２－３－４
４	応用編の活動で、考えを深めることはできましたか。	１－２－３－４
５	応用編の活動により、体育理論の内容をより深く理解ができましたか。	１－２－３－４
６	応用編の活動で、自分の考えや意見を積極的に伝えることができましたか。	１－２－３－４
７	今日の授業で、新たな発見や気づきがありましたか。	１－２－３－４
８	今日の授業を受けて、今後、運動やスポーツに積極的に取り組みたいと思いましたか。	１－２－３－４

評価基準：（１）そう思わない　（２）どちらかというとそう思わない
（３）どちらかというとそう思う　（４）そう思う

学んだことや気が付いたことなど
感じたことや思ったことなど

２　学習資料（ワークシート）

（１）１時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート①

２年＿＿組＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	運動やスポーツの技術、戦術、ルールの変化

○テーマ VTR をみて、あなたが感じたこと、考えたことは何ですか？

Ⅰ　基礎編（講義）

（Ⅰ）現代スポーツの変化

１　用具の進化が（　　）に影響！

例　陸上競技の棒高跳び、バレーボールのアナリスト
競泳の水着、競技用の義足

２　施設の進化が（　　）に影響！

例　陸上競技のトラック

３　メディアの発達が（　　）に影響！

例　バスケットボールの試合時間
陸上競技のフライングルール

メモ欄

２　応用編（考える）

現代のスポーツは、用具の開発や進化により、記録が飛躍的に向上する例があります。
また、スポーツの競技規則が、メディアの影響により、変更される例もあります。そこで、基礎編の学習を踏まえて、次の課題に取り組んでください。

＜課題１＞

あなたは、用具の開発や進化により、記録を伸ばすことについて、肯定派ですか、それとも否定派ですか。その理由を含めて、あなたの考えを述べてください。また、周りにいる肯定派の人の意見や否定派の人の意見を出し合って、あなたの最終的な考えをまとめてください。

	肯定派	否定派
①あなたの考え		
②周りの人の考え		
③あなたの最終的な考え		

＜課題２＞

あなたは、メディアの影響によりルールが変更されることについて、肯定派ですか、それとも否定派ですか。その理由を含めて、あなたの考えを述べてください。また、周りにいる肯定派の人の意見や否定派の人の意見を出し合って、あなたの最終的な考えをまとめてください。

	肯定派	否定派
①あなたの考え		
②周りの人の考え		
③あなたの最終的な考え		

（２）２時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート②

２年＿＿組＿＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	スポーツの技術と技能、戦術と作戦

○テーマ VTR を見て、あなたが感じたこと、考えたことはどんなことですか？

Ⅰ　基礎編（講義）

（Ⅰ）スポーツの技術と技能

・スポーツの技術とは

★（　　）するための（　　）な身体の動かし方

・技術と技能の違い

★技能：技術を（　　）によって、身に付けた（　　）のこと

・技術の型と練習

★クローズドスキル：（　　）の中で用いられる技術。

繰り返し練習することが大切。

★オープンスキル：（　　）する状況の中で用いられる技術。

（２）スポーツの戦術

・戦術とは

★状況に応じた（　　）な技術の（　　）や（　　）のこと。

・戦術の種類

個人戦術、グループ戦術、チーム戦術

・似ている言葉

★作戦：味方や相手を（　　）し、どのような戦術を用いるかを定めた（　　）のこと。

★戦略：（　　）に基づき、練習計画や選手起用を決定するための（　　）のこと。

メモ欄

２　応用編（考える）

基礎編の学習を踏まえ、技術や戦術について、スポーツ鬼ごっこを通して考えてみましょう。
班のメンバーと協力して、スポーツ鬼ごっこに必要な技術や戦術を考え、実際にプレイしてみよう。

＜実習「スポーツ鬼ごっこ」の流れ＞

①役割分担

リーダー、ホイッスル係、得点係など、各チーム役割を決めよう。役割は交代で誰がやってもOK！試合は７人なので、誰が最初のゲームにでるかも決めておこう！

②第１回戦

まずはやってみよう！

チーム１　vs　チーム２　／　チーム３　vs　チーム４

③戦術検討タイム

ゲームの振り返り、戦術の検討を行いましょう！

④第２回戦

対戦相手は第１回戦と同じです。考えた戦術を実行できるでしょうか？

⑤作戦検討タイム

相手チームを分析し、作戦を検討しましょう。

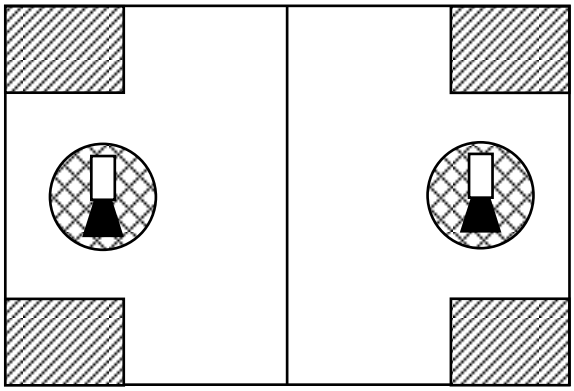
⑥第３回戦

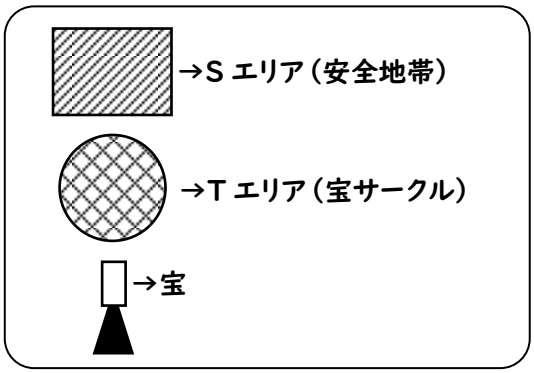
作戦を実行し、相手チームに勝てるようにしよう！

⑦ゲーム振り返り

ここまでのゲームをチームで振り返りましょう。

【コート図】





【ルール】

1）時間内に宝を多くハントしたチームが勝ち。相手の宝を取りに行きながら、自陣の宝を守る。
2）タッチするときは、**必ず両手でタッチ**する。
3）Tエリアの内側およびSエリアに守備側の選手は入ってはいけない。
4）センターラインを越えて相手陣地に入り、相手にタッチされたらサイドラインから外に出て、自陣Ｓエリアに戻り、再スタートする。
5）タッチするときに、押したり、叩いたりしてはいけない。
6）1試合3分間。フィールドプレーヤーは7人とする。

（３）３時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート③

２年＿＿組＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

〇テーマ画像：コーチが渡した袋には何が入っていたのでしょうか？

Ⅰ　基礎編（講義）

（１）気象条件や自然環境による危険性

・自然環境による危険性

例）スポーツ中の落雷事故、登山時の雪崩事故

★運動やスポーツを行う際は、

様々な危険を（　　）して、（　　）しなくてはならない！

・気象条件による危険性

例）マラソンの途中棄権者

（２）運動やスポーツの活動時の怪我

・柏陽高校で起きた怪我について

男女それぞれの数

怪我の種類

怪我が発生した競技

怪我が発生したタイミング

メモ欄

２　応用編（考える）

基礎編の学習を踏まえ、運動やスポーツ活動時の健康・安全の確保の仕方について、考えてみましょう。

＜課題①＞

2025 年に東京で陸上競技の世界大会が開催されます。実施時期は８～９月の予定です。この大会でマラソンの棄権者をゼロにするためには、どのような工夫が考えられるでしょうか？

	これまでの課題点、問題点	工夫点、解決策
自分の考え		
メンバーの考え		
まとめ		

＜課題②＞

昨年度の柏陽高校で起きた怪我の情報をもとに、球技大会や体育祭で怪我や事故を発生させないために出来ることは、どんなことが考えられるでしょうか？

	これまでの課題点、問題点	工夫点、解決策
自分の考え		
メンバーの考え		
まとめ		

（４）４時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート④

２年＿＿組＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	運動やスポーツの技能と体力の関係

○テーマ VTR を見て、あなたの考えたこと、感じたことは何ですか？

Ⅰ　基礎編（講義）

（Ⅰ）体力について

★体力：生存し活動するために体に備わった能力

行動力

エネルギー的体力
…（　　）、（　　）
サイバネティクス的体力
…（　　）、（　　）

生存力

身体組織・器官の性能
体温調整機能
病原体に対する抵抗力

★（　　）を高めるためには、（　　）を高める必要がある。

（２）トレーニングの原理と原則

・トレーニングの原理

過負荷の原理：これまで行ってきた運動より、（　　）や（　　）が高い運動を行う必要がある。

可塑性の原理：環境の変化に（　　）して自分をつくり変えるため、トレーニングをやめるとパフォーマンスは（　　）する。

特異性の原理：トレーニングに応じた効果が表れる。

・トレーニングの原則

意識性：トレーニングの（　　）と（　　）を理解し、自らの意思で行う

全面性：体力要素が（　　）よく全面的に向上するように行う

個別性：目標や年齢、性別などを考慮して、（　　）に応じたトレーニングを行う

漸進性：技能や体力の向上にしたがい、より難度や強度を（　　）して行う

反復性：効果があらわれるように（　　）に反復して行う

メモ欄

２　応用編（考える）

＜課題＞

人によって、必要な技能や体力は変わってきます。映像に出てくる人たちは何故このようなトレーニングを行っていたのか、理由を考えましょう。

	プロテニス選手	プロ陸上競技選手	プロサッカー選手	（　　）
なぜ、あのトレーニングを行っていたのか？（そのスポーツや人物に必要な技能や体力は？トレーニングの工夫点は？）				
周りの人の考えは？				

（５）５時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート⑤

２年＿＿組＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	運動やスポーツの技能の上達過程

○テーマ VTR を見て、あなたの感じたこと、考えたことはどんなことですか？

Ⅰ　基礎編（講義）

（Ⅰ）技能の上達過程について

試行錯誤の段階　　：（　　）できない。たまにうまくいく

意図的な調整の段階：意識（　　）できる

自動化の段階　　：意識（　　）できる

・上達過程に見られる停滞現象

停滞：プラトー　低下：スランプ

↓原因は…

身体的要因：（　　）、（　　）など

技能的要因：（　　）など

用具的要因：（　　）

心理的要因：（　　）

練習環境の変化

（２）段階に応じた練習の工夫

・適切な目標設定

１、自分にとって（　　）

２、（　　）、（　　）な視点をもつ

３、（　　）に設定をする

・フィードバックの活用

内在的フィードバック：（　　）などから得られる情報の確認

外在的フィードバック：他人や映像など、（　　）から得られる情報の確認

メモ欄

２　応用編（考える）

運動やスポーツの技能の上達過程について学んだことを活かし、アメリカンフットボールの投球に挑戦しよう！

課題
アメリカンフットボールで〇m離れたレシーバーにオーバースローで正確に投球しよう！

＜実習「アメリカンフットボールの投球」の流れ＞

①試し投げ

アメリカンフットボールの投球に挑戦しよう！

②フィードバック付き練習タイム

課題に向け、フィードバックの活用をして練習しよう！
フィードバックをした際の内容を欄に記入しよう。

	内在的フィードバック	外在的フィードバック	
	自分の感覚など	周りの人の言葉	映像
フィードバックの内容			

③技能上達度チェック

試技：１人３回
得点：レシーバーが動かずにキャッチ　２点
　　レシーバーが１歩動いてキャッチ　１点
　　その他　０点

	目標距離	目標点	結果
上達度チェック	10m・15m・20m	点	点

（６）６時間目ワークシート

２年生　体育理論

ワークシート⑥

２年＿＿組＿＿番　氏名（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

学習テーマ	今後の運動やスポーツの実践に向けて

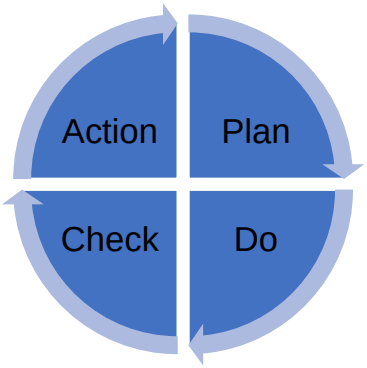
Ⅰ　基礎編（講義）

（１）これまでの学習内容の振り返り

（２）効果的な学習の工夫

具体的な目標設定　　⇒　　PDCA-cycle

計画→実行→評価→改善



・マンダラート：目標設定の手法の一つ。目標と目標達成に必要な要素をマスに

埋めていくと、やるべきことを（　　）にできる。

メモ欄

２　応用編（考える）

次回の体育の選択種目を実施するにあたり、あなたがやりたいことを出来るようにするには、どんなことが必要だろうでしょうか？　簡易的なマンダラートの作成を通して考えてみよう。

＜簡易マンダラート　手順＞

①表の中心に、次の選択種目で自分が出来るようになりたいこと（目標）を具体的に書きましょう。例：バスケット　試合で３ポイントシュートを決めたい！

②「技能・体力」「健康・安全」「知識」これまで学んできたテーマに基づき、目標達成に向けて必要だと思うことを書きましょう。３つ以外に必要な要素がある場合は右下のマスに書き加えましょう。

③それぞれの要素に必要だと思うことを考え、マスの中に書き加えよう。

※全てのマスが埋まらなくても大丈夫です。

④同じ種目の人同士で、自分の作成したマンダラートを共有し、自分にとって「これは必要だ！」と思ったことは、自分のマンダラートに書き加えましょう。

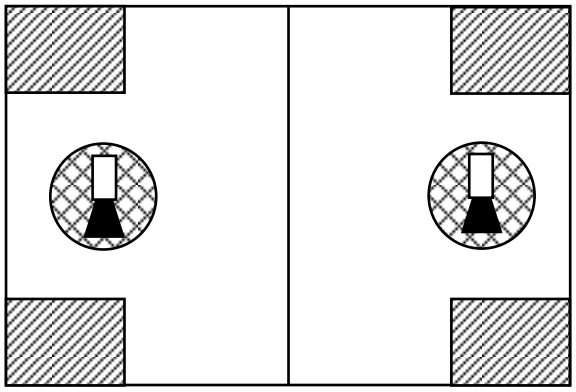
〇振り返り

簡易マンダラートを作成してみて、今あなたが次の選択種目について考えていることは、どんなことですか？

「スポーツ鬼ごっこ」ワークシート

２年　　組　　チーム(１・２・３・４)　※番号に○

○第１回戦を踏まえ、宝をとるため、守るための技術、戦術をチームで検討しよう！

ポジション配置	技術、戦術
	攻撃
	守備

○第２回戦を踏まえ、相手チームに勝つための作戦をチーム検討しよう！対戦チーム（第　　班）

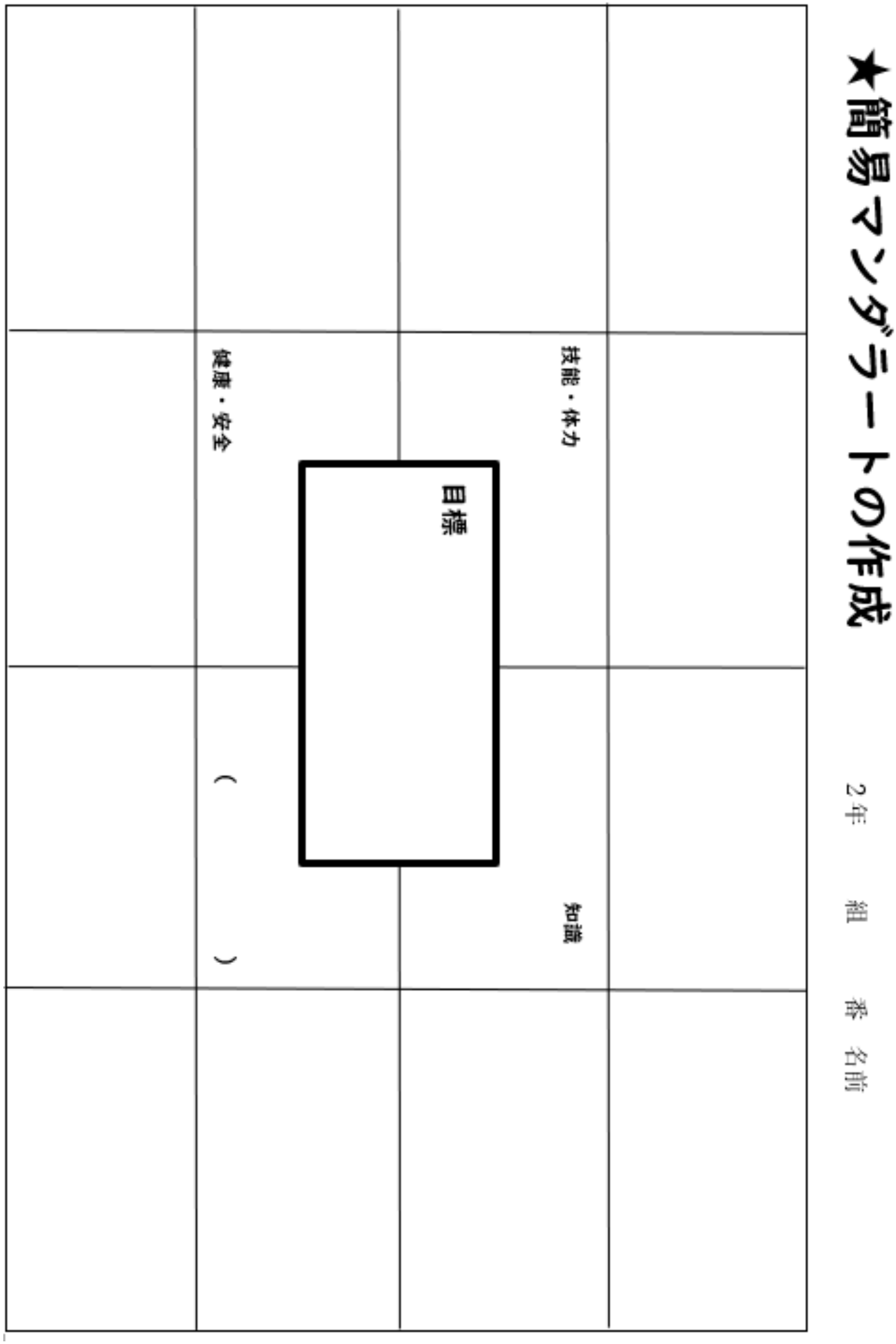
結果	自チーム　　―　　相手チーム
ゲームの振り返り	
相手チームの特徴（強み＆弱みなど）	
作戦「相手の特徴に応じて、チームの特徴を生かし勝利するために！」	
作戦名（　　）作戦	

○第３回戦を終えて、ゲームの振り返りをしよう！

結果	自チーム　　―　　相手チーム
ゲームの振り返り	
戦術はどうだったか？	
作戦はどうだったか？	
個々の特徴を発揮できたか？	
その他（気づいたこと、感じたこと）	

※各自の振り返りは、学習ノートに記載する。

（８）簡易マンダラート表（６時間目）



３　スライド資料

（１）１時間目

スポーツの技術
戦術、ルールの変化

本日のテーマVTR
★視聴のポイント
技術の移り変わり

走り高跳びの
跳躍技術の変遷に関する
テーマVTR①

走り高跳びの
跳躍技術の変遷に関する
テーマVTR②

今の映像を見て、
あなたが感じたこと、
考えたことは
どんなことですか？

基礎編

（1）現代スポーツの変化

（1）現代スポーツの変化

現在の棒高跳び

棒高跳びの世界記録が
更新された際の
試技の映像

（1）現代スポーツの変化

現在の棒高跳び

棒高跳びの世界記録が
一般的な信号機の高さより
も高いことが分かる画像

（1）現代スポーツの変化

1920年代の棒高跳び

棒高跳びの
跳躍技術の変遷に関する
映像

（1）現代スポーツの変化

昔

昔の
棒高跳び
の画像

木の
画像

木

竹の
画像

竹

今

今の
棒高跳び
の画像

ガラス繊維
の画像

ガラス繊維

炭素繊維
の画像

炭素繊維

棒がよくしなるように！

（1）現代スポーツの変化

棒をしならせる技術により
バーの高さよりも
高く跳べるようになったこと
が分かる画像

棒をしならせる技術を使うことで
バーの高さよりも高く跳べるようになった！

(1)現代スポーツの変化

バレーボールの試合にて

バレーボールの監督が
タブレット端末を
使用している画像

監督がタブレット端末を持ちながら
選手に指示している！

(1)現代スポーツの変化

アナリスト

バレーボールの
アナリストの
画像①

バレーボールの
アナリストの
画像②

ビデオカメラやパソコンを使って
試合の分析を行い、情報を送っている！

(1)現代スポーツの変化

データ分析を
している画像

スパイクを
3枚ブロックで
止めている
画像

スパイクのコースを予測し
ブロックできるようにしている！

≪基礎編のポイント≫

1　用具の進化が技術、戦術に影響！

(1)現代スポーツの変化

1936年　ベルリン五輪　土の競技場

土の陸上競技場の画像

(1)現代スポーツの変化

現在の競技場

合成ゴム製の
陸上競技場の画像

(1)現代スポーツの変化

1968年 メキシコ五輪 初の合成ゴム製の競技場

男子100m走で
世界で初めて9秒台で
走った時の映像

タイム…9秒95(当時の世界記録)

≪基礎編のポイント≫

1 用具の進化が技術、戦術に影響!

2 施設の進化が記録向上に影響!

進化を続けた結果
問題も…

2008年 北京オリンピック
競泳で34種目中23種目の世界記録が
生まれました。
なぜでしょう?

(1)現代スポーツの変化

高速水着の開発

身体を締め付け、凹凸をなくす
浮力を生む素材

高速水着
の画像

プロ水泳
選手の画像

400m 個人メドレー	4分 06秒22	プロ水泳選手の名前	2007年 4月1日
	4分 03秒64		2008年 8月10日

(1)現代スポーツの変化

プロ水泳選手が
高速水着を着用し、世界記録
を更新した時の画像

(1)現代スポーツの変化

ドイツの走り幅跳び
パラリンピアン選手の画像

ドイツの走り幅跳びパラリンピアン選手

(1)現代スポーツの変化

2012年 ロンドンパラリンピック
7m24で優勝

義足のメーカーを変えた！
すると…

2014年 ドイツ選手権
健常者もいる中
8m24で優勝!!

ドイツの
走り幅跳び
パラリンピアン
選手が
跳躍している
ときの画像

※この年の日本選手権の優勝記録…7m94

高速水着の
画像

走り幅跳び
パラリンピアン
の競技用義足
の画像

人間の努力の結果と言えないのでは？

メディアの影響

(1)現代スポーツの変化

陸上競技 フライングのルール

同じ選手が2度目にフライングした時に失格！

競技が時間通りに進むようになり
選手やテレビ中継にも
良い影響があった！

1回でもフライングしたら失格に！

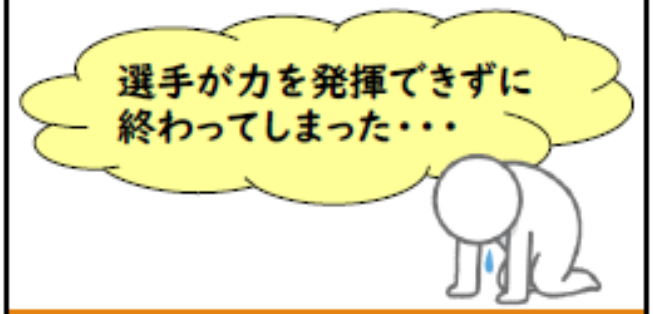
しかし、良くない面も…

(1)現代スポーツの変化

2011年 テグ世界陸上 100m

男子100m走 決勝戦で
フライングをして
一発で失格になってしまった時の
映像

優勝候補だった選手が失格に!



(1)現代スポーツの変化

2022年 オレゴン世界陸上 110mハードル

男子110mハードル走 決勝戦で
フライングをして
一発で失格になってしまった時の
映像

今、ピストルがなる前に動いてた??

ピストルの合図から、0.1秒よりも前に
動いていたら失格!

先ほどの選手は0.099秒で
動いていたので失格となった!

「ルール」の変更が
選手に大きな影響を与えている!

≪基礎編のポイント≫

1 用具の進化が技術、戦術に影響!

2 施設の進化が記録向上に影響!

3 メディアの発達がルールに影響!

【理解確認】
隣の人に説明しよう!

応用編

課題①

用具の開発や進化により
記録を向上させることについて
賛成ですか？反対ですか？

課題②

メディアの影響により
ルールが変更されることについて
賛成ですか？反対ですか？

黒板

課題①				課題②			
肯定	否定	肯定	否定	肯定	否定	肯定	否定

①自分の意見をまとめる。
②隣の人と討論する。
③4人組になり、討論する。
④最終的な自分の意見をまとめる。
（肯定、否定どちらの意見でもいい）

公式見解はというと…

「これはスキルの進化ではない。
用具による記録だ。
このままではスポーツの
意義を失ってしまう。」

「用具によるドーピングだ」

使用禁止に！

高速水着の
画像

公式見解はというと…

健常者と
跳躍のメカニズムが
違うと判断！

ドイツ陸上連盟は彼を
オリンピック代表選手に
選ばなかった！！

ドイツの
走り幅跳び
パラリンピアン
選手が
跳躍している
ときの画像

（２）２時間目

スポーツの技術
と技能、戦術

本日のテーマVTR

★視聴のポイント

戦術に注目

サッカーにおける
コーナーキック時の戦術
（高校生が発案）に関する
テーマVTR

今の映像を見て、
あなたが感じたこと、
考えたことは
どんなことですか？

基礎編

（１）スポーツの技術と技能

(1)スポーツの技術と技能

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.136

技術

課題を解決するための
合理的な身体の動かし方

例）サッカー

味方に正確な
パスを出したい

【技術】
インサイドキック

(1)スポーツの技術と技能

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.136

技術と技能の違い

技術

課題を解決するための
合理的な体の動かし方

身に付けるためには練習！

技能

技術を練習することによって
身に付けた能力

積み重ねた練習は
人によって様々！

サッカーをしている人
（プロ選手を含む）が
パスしている時の画像①～③

同じ技術でも、技能としての
発揮のされ方は人によって違う！

技術の型とその練習

男子100m走
の画像

100m走

剣道の試合
の画像

面打ち

サッカーの
シュートを
している画像

シュート

バタフライで
泳いでいる画像

バタフライ

(1) スポーツの技術と技能

男子100m走の画像

バタフライで泳いでいる画像

クローズドスキル

安定した環境のなかで用いられる技術のこと

★練習時のポイント

同じ条件のもとで繰り返し練習すること

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 pp.136-137

(1) スポーツの技術と技能

サッカーのシュートをしている画像

剣道の試合の画像

オープンスキル

絶えず変化する状況の中で用いられる技術のこと

★練習時のポイント

(クローズドスキルでのポイントに加えて)

課題を明確にし、状況設定をして練習すること。

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.137

(2) スポーツの戦術

(2) スポーツの戦術

今はシュートだ!

球技や武道など、実際の試合では…

状況に応じた技術の選択や組み合わせが必要

サッカーのシュートをしている画像

合理的な技術の選択や組み合わせ

戦術

【tactics】

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.137

(2) スポーツの戦術

似ている用語

【作戦】【operation】

⇒味方や相手を分析し、どのような戦術を用いるかを定めた計画のこと

【戦略】【strategy】

⇒長期的観点に基づき、練習計画や選手起用を決定するための方針のこと

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.137

応用編

戦術や作戦について
身体を動かしながら
考えてみよう！

スポーツ鬼ごっこをプレイ中の画像

スポーツ鬼ごっこ

〇スポーツ鬼ごっこ

スポーツ鬼ごっこの
ルール映像

〇スポーツ鬼ごっこ

ルールは分かりましたか？
ではやってみよう！

（３）３時間目

運動やスポーツの
活動時の健康・安全の
確保の仕方

本日のテーマ画像

★注目するポイント

競技中の選手の健康管理

競歩におけるレース中の
給水所に関する
テーマ画像

2019年 ドーハ 世界陸上 競歩 給水所のシーン

袋の中には何が入っているでしょうか??

競歩選手の
レース中に
暑さ対策をしている
画像
（帽子、氷が分かるよ
うなもの）

マラソンのレース中に
リタイアし車イスで
搬送されている画像

①熱中症予防

手のひらを冷却することで
体温が下がる実験を
している画像

②パフォーマンスの向上

基礎編

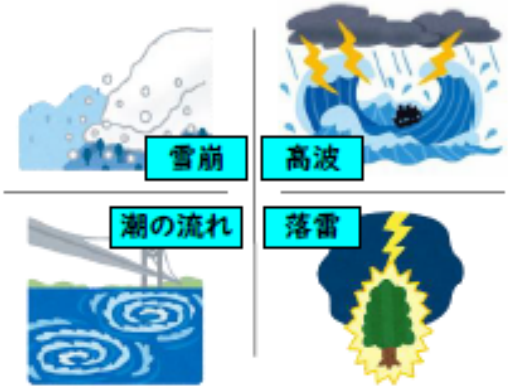
(1) 気象条件や自然環境による危険性

(1) 気象条件や自然環境による危険性

屋外で行う場合
環境の影響を大きくうける

2020『現代高等保健体育 改訂版』
大修館書店 p.155

(1) 気象条件や自然環境による危険性



(1) 気象条件や自然環境による危険性

プレイ中、落雷を受けた例

サッカー試合中の
落雷事故に関する
ニュース記事

(1) 気象条件や自然環境による危険性

雪崩による事故の例

雪崩事故に関する
ニュース記事

(1) 気象条件や自然環境による危険性

波による事故の例

サーフィン中の
事故に関する
ニュース記事

(1) 気象条件や自然環境による危険性

様々な危険を予測して
回避しなくてはならない

(1) 気象条件や自然環境による危険性

2019年 ドーハ 世界陸上 マラソン

23時59分 スタート!!

深夜にフルマラソンが
スタートした時の画像

**しかし、スタート時
気温は32℃、湿度74%**

(1) 気象条件や自然環境による危険性

マラソンのレース中に
リタイアし車イスで
搬送されている画像

異例

68人中28人が途中棄権!

2020東京オリンピックでは
どうだったでしょうか?

2020東京オリンピック
においてマラソンの会場が
札幌へ変更となったことを
伝えるニュース画像

暑さが懸念されコースの変更

2020東京オリンピック
において男子マラソンの
スタート時の画像

午前7時スタート
気温26℃　湿度80%

2020東京オリンピック
において男子マラソンを
途中棄権し車イスで
搬送されている画像

106人中…

30人が途中棄権!!

男子マラソン棄権者数（大会別）

世界選手権		完走率
ドーハ	棄権者数／出走者数	○○.○%
オレゴン	棄権者数／出走者数	△△.△%

オリンピック		完走率
リオ	棄権者数／出走者数	□□.□%
東京	棄権者数／出走者数	××.×%

何故途中棄権者が沢山
出てしまったのか？

2020東京オリンピック
において男子マラソンを
途中棄権した人数が増えた
ことを伝えたニュース画像

湿度が高かったから？

2025年に世界陸上
選手権大会を東京で
開催することを伝えた
ニュース画像

2025年　世界陸上選手権　東京開催が決定！

新国立競技場内の画像

開催時期は8～9月の予定

応用編

課題①
２０２５年世界陸上選手権大会が東京で開催されます。
実施時期は８～９月の予定です。
この大会でマラソンの棄権者をゼロにするためには、どのような工夫が考えられるでしょうか？

基礎編

（2）運動やスポーツの活動時の怪我

昨年度（1年間）、自校の生徒の怪我の発生件数はどれくらいだったでしょうか？
（保健室への届け出件数）

A 選択肢
B 選択肢
C 選択肢
D 選択肢

(2) 運動やスポーツの活動時の怪我

○○生の怪我の数

正　答

参考：保健室の記録

男子生徒と女子生徒では
どちらの方が怪我の発生件数が
多かったかというと…

---

(2) 運動やスポーツの活動時の怪我

男子生徒と女子生徒の比較

比較を示すグラフ等
Ex)円グラフなど

グラフから読み取れることを
簡潔に記載

どんな怪我が多かったでしょうか？

---

(2) 運動やスポーツの活動時の怪我

怪我の種類

比較を示すグラフ等
Ex)円グラフなど

グラフから読み取れることを
簡潔に記載

どの競技で怪我が多かったでしょうか？

※1　体育の授業及び運動部活動での怪我
※2　体育祭及び球技大会は除く

(2) 運動やスポーツの活動時の怪我

怪我が発生した競技

比較を示すグラフ等
Ex)円グラフなど

グラフから読み取れることを
簡潔に記載

怪我が起きたタイミングは、
いつが多かったと思いますか？

---

(2) 運動やスポーツの活動時の怪我

発生時間

比較を示すグラフ等
Ex)円グラフなど

グラフから読み取れることを
簡潔に記載

応用編

課題②
昨年度の自校で起きた怪我の情報をもとに、
球技大会や体育祭で怪我や事故を
発生させないために出来ることは、
どんなことが考えられるでしょうか？

（４）４時間目

運動やスポーツの
技能と体力の関係

本日のテーマVTR
★視聴のポイント
なぜこのトレーニングが
必要なのか？

プロテニス選手が
トレーニングをしている様子
に関するテーマVTR

今の映像を見て、
あなたが感じたこと、
考えたことは
どんなことですか？

基礎編

（１）体力について

(1)体力について

体力

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。

2008年1月『中央教育審議会答申』

○環境に働きかけて積極的によりよく生きてゆくために必要な・・・ **行動力**

○生存のために必要最小限必要な・・・ **生存力**

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.148

(1)体力について

行動力

- エネルギー的体力
  - 運動を発現する能力 ― 筋力、パワー
  - 運動を維持する能力 ― 持久力
- サイバネティックス的体力
  - 運動を調整する能力 ― 調整力、柔軟性

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.148

(1)体力について

生存力

- 身体組織・器官の性能
- 体温調整機能
- 病原体に対する抵抗力

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.148

(1)体力について

技能 ⇔ 体力

関係性あり

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.148

(1)体力について

野球の投手の例

(1)体力について

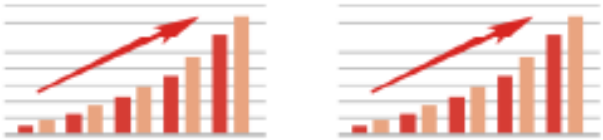
例：筋力や調整力による違い

球速50キロ出せます。	球速120キロ出せます!	球速160キロ出せます!!

レベル1 → レベル50 → レベル100

(1)体力について

技能 ⟷ 体力



トレーニングによって体力を高め、
技術を練習して技能を高める
必要がある！

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.148

(2)トレーニングの原理・原則

(2)トレーニングの原理・原則

トレーニングの原理（必ずそうなること）

○過負荷の原理：これまで行ってきた運動より、
難度や強度が高い運動を行う必要がある

○可塑性の原理：脳や筋肉は環境の変化に適応して自分を
つくり変える能力が高いため、トレーニング
開始直後はきついと感じることが、適度な
休養をとることによって前よりも高いレベル
にまで回復（超回復）するため、
適応がおこる。

○特異性の原理：トレーニングに応じた効果が表れる

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則

トレーニングの5原則

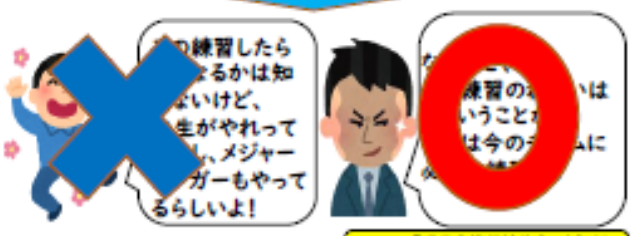
2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則

トレーニングの5原則

○意識性：トレーニングの目的と必要性を理解し、
自らの意思でトレーニングを行う

この原則をあてはめると…



2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則

トレーニングの5原則

○全面性：体力要素がバランスよく全面的に
向上するようにトレーニングを行う

この原則をあてはめると…

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則
トレーニングの5原則

○個別性：目標や年齢、性別、技能や体力のレベルなどを考慮し、個人に応じたトレーニングを行う

この原則をあてはめると…

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則
トレーニングの5原則

○漸進性：技能や体力の向上にしたがって、より難度や強度を高くして行う

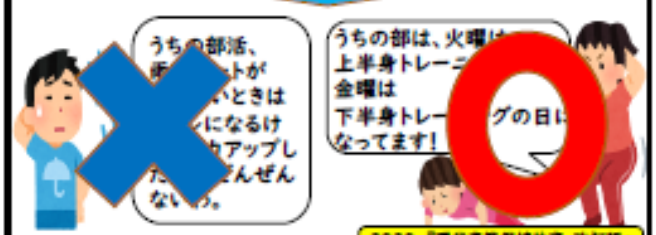
この原則をあてはめると…

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

(2)トレーニングの原理・原則
トレーニングの5原則

○反復性：効果があらわれるように規則的に反復してトレーニングを行う

この原則をあてはめると…



2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.149

応用編

何故このような
トレーニングや運動を
行っているのでしょうか？

プロテニス選手

プロテニス選手の画像

プロテニス選手の戦績等のプロフィール

プロテニス選手の氏名

プロテニス選手のトレーニング時の映像

プロ陸上競技選手

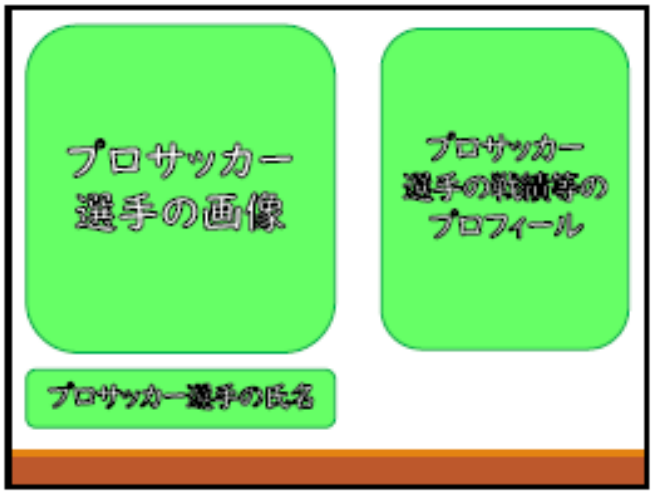
プロ陸上競技選手の画像

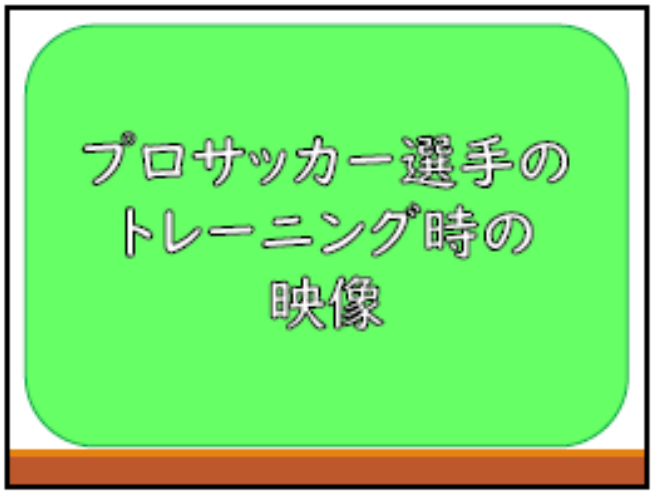
プロ陸上競技選手の戦績等のプロフィール

プロ陸上競技選手の氏名

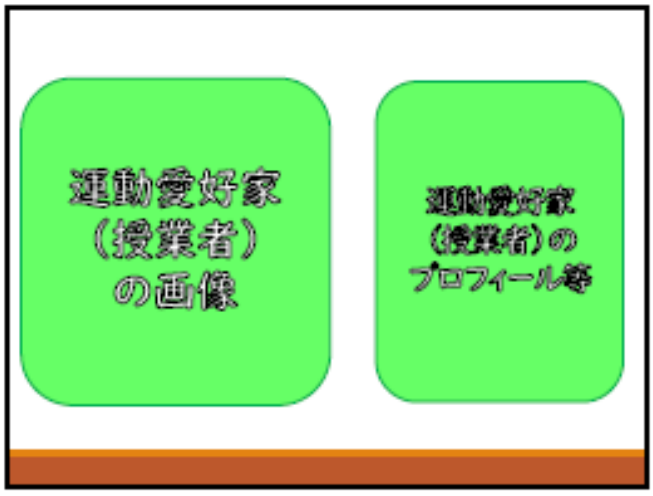
プロ陸上競技選手のトレーニング時の映像

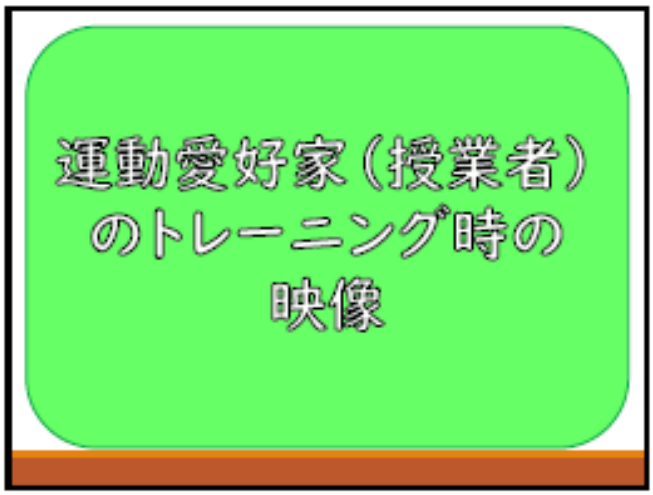
プロサッカー選手


プロサッカー
選手の画像
プロサッカー
選手の戦績等の
プロフィール
プロサッカー選手の氏名


プロサッカー選手の
トレーニング時の
映像

運動愛好家
（授業者）


運動愛好家
（授業者）
の画像
運動愛好家
（授業者）の
プロフィール等


運動愛好家（授業者）
のトレーニング時の
映像

（５）５時間目

運動やスポーツの
技能の上達過程

本日のテーマVTR

★視聴のポイント
ボールを投げる選手に注目

アメリカンフットボール選手
がボールを投球すること
に関するテーマVTR

今の映像を見て、
あなたが感じたこと、
考えたことは
どんなことですか？

基礎編

（１）技能の上達過程について

(1)技能の上達過程について

試行錯誤の段階

意図的な調整の段階

自動化の段階

一気に上達することはない

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.140

(1)技能の上達過程について

試行錯誤の段階

⇒意識してもできない。たまにできる

意図的な調整の段階

⇒意識しながらできる

自動化の段階

⇒意識しなくてもできる

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.140

(1)技能の上達過程について

ドリブルができない…
ボールがどっかいっちゃう…

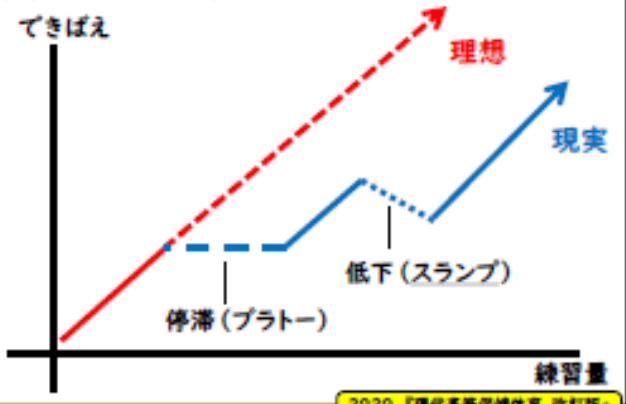
ボールを見ながらなら
ドリブルできるぞ!

ボールを見ずに、相手の位置を
確認しながらドリブルできます!

(1)技能の上達過程について

ただし、技能は右肩上がりで
上達していくわけではなく・・・

(1)技能の上達過程について



2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

(1)技能の上達過程について

停滞:プラトー　低下:スランプ

原因は?

身体的要因:けが、疲労など
技術的要因:フォームの修正など
用具的要因:用具の使用方法など
心理的要因:自信の喪失など
練習環境の変化

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

（2）段階に応じた練習の工夫

（2）段階に応じた練習の工夫

適切な目標の設定

フィードバックの活用

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

（2）段階に応じた練習の工夫

適切な目標の設定

1、自分にとって適切な難しさ

…難しすぎ⇒不安、楽すぎ⇒退屈

2、短期的、長期的な視点をもつ

…上達具合の確認。目標の再設定

3、具体的に設定する

…やるべきことの明確化

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

（2）段階に応じた練習の工夫

フィードバックの活用

⇒運動した結果の情報を確認すること

内在的フィードバック
…自分の感覚などから得られる情報

外在的フィードバック
…他人や映像など、自分以外から得られる情報

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

応用編

○応用編

【課題】
アメリカンフットボールを
オーバースローで○m離れた
レシーバーに正確に投球しよう！

○応用編

投げる人のフォームと
アメリカンフットボールの動き
に注目！

○応用編

アメリカンフットボールを
投球する際のポイントを
説明している映像

○応用編

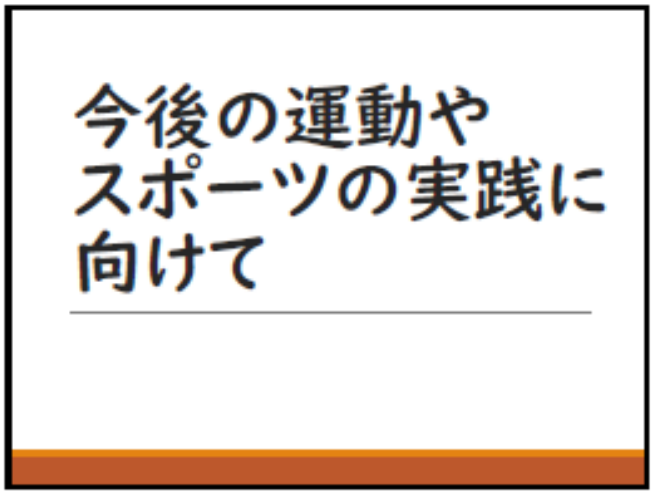
～仲間の投球を
観察する時の視点～

①ボールを持ち方
②腕の使い方
③手首の使い方

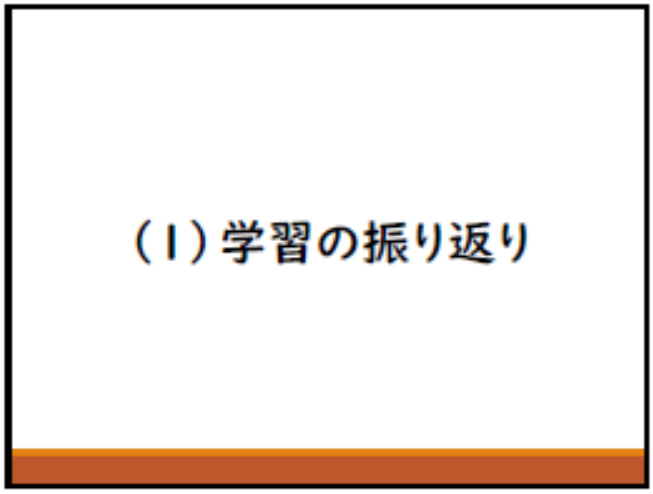
など

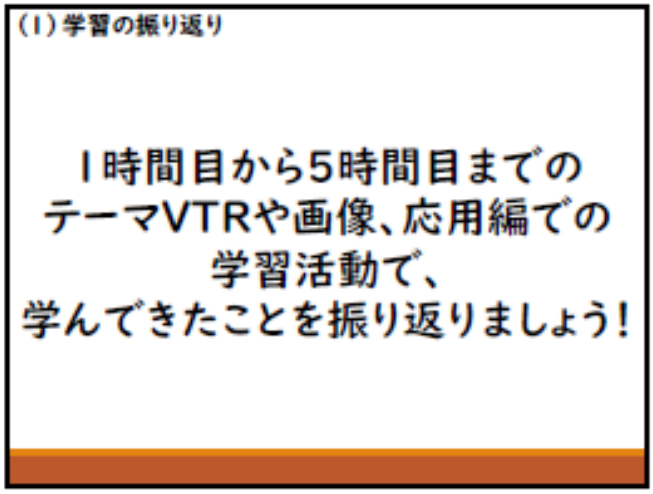
○応用編

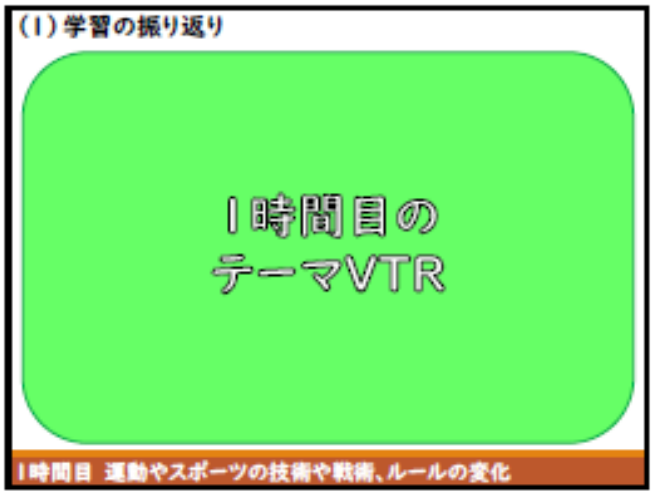
（６）６時間目

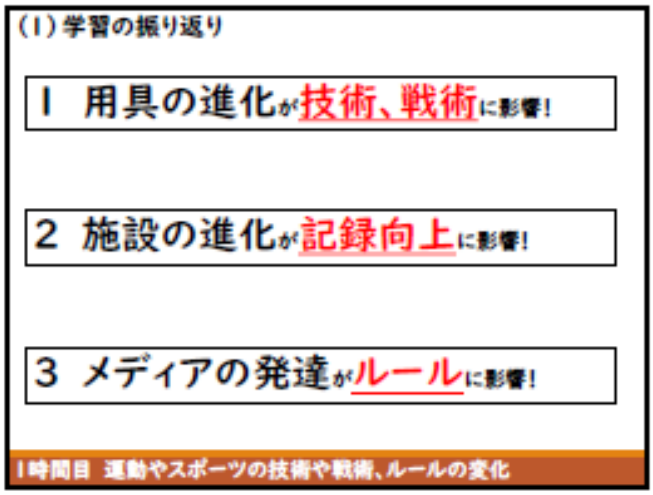

今後の運動や
スポーツの実践に
向けて

基礎編


（１）学習の振り返り


（１）学習の振り返り
１時間目から5時間目までの
テーマVTRや画像、応用編での
学習活動で、
学んできたことを振り返りましょう！


（１）学習の振り返り
１時間目の
テーマVTR
１時間目 運動やスポーツの技術や戦術、ルールの変化


（１）学習の振り返り
１ 用具の進化が技術、戦術に影響！
２ 施設の進化が記録向上に影響！
３ メディアの発達がルールに影響！
１時間目 運動やスポーツの技術や戦術、ルールの変化

(1)学習の振り返り

課題①

用具の開発や進化により
記録を向上させることについて
賛成ですか？反対ですか？

課題②

メディアの影響により
ルールが変更されることについて
賛成ですか？反対ですか？

1時間目 運動やスポーツの技術や戦術、ルールの変化

(1)学習の振り返り

2時間目の
テーマVTR

2時間目 運動やスポーツの技能、戦術

(1)学習の振り返り

技術と技能の違い

2020『現代高等保健体育 改訂版』
大修館書店 p.136

技術

課題を解決するための
合理的な体の動かし方

身に付けるためには練習！

技能

技術を練習することによって
身に付けた能力

2時間目 運動やスポーツの技能、戦術

(1)学習の振り返り

スポーツ鬼ごっこ

2時間目 運動やスポーツの技能、戦術

(1)学習の振り返り

今はシュートだ！

サッカーの
シュートを
している画像

※スポーツの戦術について・・・

球技や武道など、実際の試合では…

状況に応じた技術の
選択や組み合わせが必要

合理的な技術の
選択や組み合わせ

戦術

【tactics】

2020『現代高等保健体育 改訂版』
大修館書店 p.137

2時間目 運動やスポーツの技能、戦術

(1)学習の振り返り

3時間目の
テーマ画像

2019年 ドーハ 世界陸上 競歩 給水所のシーン

袋の中には何が入っているのでしょうか？？

3時間目 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

(1)学習の振り返り

2019年 ドーハ 世界陸上 マラソン

23時59分 スタート!!

深夜にフルマラソンが
スタートした時の画像

しかし、スタート時
気温は32℃、湿度74%

3時間目 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

(1)学習の振り返り

様々な危険を予測して
回避しなくてはならない

3時間目 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

(1)学習の振り返り

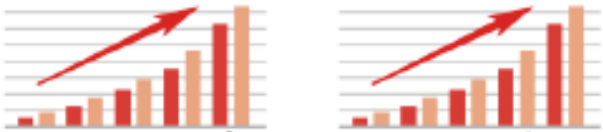
4時間目の
テーマVTR

4時間目 運動やスポーツの技能と体力の関係

(1)学習の振り返り

※体力について

技能 ⇔ 体力



トレーニングによって体力を高め、
技術を練習して技能を高める
必要がある!

2020『現代高等保健体育 改訂版』
大修館書店 p.148

4時間目 運動やスポーツの技能と体

(1)学習の振り返り

5時間目の
テーマVTR

5時間目 運動やスポーツの技能の上達過程

(1)学習の振り返り

※技能の上達過程について

試行錯誤の段階

⇒意識してもできない。たまにできる

意図的な調整の段階

⇒意識しながらできる

自動化の段階

⇒意識しなくてもできる

2020『現代高等保健体育 改訂版』
大修館書店 p.140

5時間目 運動やスポーツの技能の上

(1) 学習の振り返り

※段階に応じた練習の工夫

適切な目標の設定

1、自分にとって適切な難しさ

…難しすぎ⇒不安、楽すぎ⇒退屈

2、短期的、長期的な視点をもつ

…上達具合の確認。目標の再設定

3、具体的に設定する

…やるべきことの明確化

5時間目 運動やスポーツの技能の上

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

(1) 学習の振り返り

※段階に応じた練習の工夫

フィードバックの活用

⇒運動した結果の情報を確認すること

内在的フィードバック
…自分の感覚などから得られる情報

外在的フィードバック
…他人や映像など、自分以外から得られる情報

5時間目 運動やスポーツの技能の上

2020『現代高等保健体育 改訂版』大修館書店 p.141

(2) 効果的な学習の工夫

(2) 効果的な学習の工夫

2時間目：スポーツ鬼ごっこで点を取ろう！

3時間目：マラソンの棄権者をゼロにしよう！

5時間目：楕円球を正確に投げよう！　etc.

様々な目標に向けて、
考えたり、身体を動かしてきた！

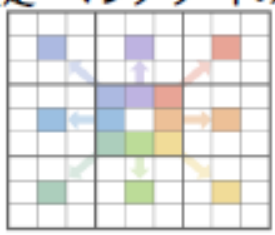
学んだ知識をもとに
目標に向けて方法を考え、実践することで
運動やスポーツをより楽しむことができる！

(2) 効果的な学習の工夫

PDCA-cycle

(2) 効果的な学習の工夫

目標設定～マンダラートの作成～



中心に目標を書き、周囲のマスに目標を達成するための必要な要素を書いていき、さらにその周囲のマスに必要なことを書き加えていき、やるべきことを明確にしていく目標設定の手法の一つ！

(2) 効果的な学習の工夫

(例)マンダラート
現役日本人メジャーリーガーが高校時代に実際に書いたマンダラートの全体画像

(2) 効果的な学習の工夫

(例)マンダラート
現役日本人メジャーリーガーが高校時代に実際に書いたマンダラートの中心の9マス画像

(2) 効果的な学習の工夫

(例)マンダラート
現役日本人メジャーリーガーが高校時代に実際に書いたマンダラートの外側の9マスの画像

応用編

○応用編

次の単元で選択した種目で、
自分が目指す姿（目標）を立て
簡易マンダラートを作成しよう！

○応用編

①中央のマスに目標を記入

↓

②周囲の4マスに、テーマに基づき必要だと思うことを記入

↓

③各マスの周りに②で記入した内容に必要なことを具体的に記入

↓

④同じ選択種目の人と共有する

最後に・・・

最後に・・・

これまでの学習を経て…

将来も様々な形で運動やスポーツを楽しく実践していけるようになってほしい！

４　各種アンケート資料

（１）事前アンケート

体育の授業に関するアンケート（授業前）

２年　　組　　番　氏名

９月６日から体育の授業を６時間担当します。よろしくお願いします。
このアンケートは、体育の授業をよりよくするために行うものです。ぜひ、ご協力をお願いします。
なお、このアンケートは成績や評価に関係するものではないので、自分の思ったことを正直に答えてください。よろしくお願いします。

保健体育科　布田健人

【授業について】

問１　運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いますか。
当てはまる数字に○をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問２　問１の回答の理由を書いてください。

【現在の運動やスポーツの実施状況について】

問３　現在、運動やスポーツをどのくらい実施していますか。（体育の授業を除く）
当てはまる数字に○をしてください。「４　しない」と回答した人は「問６」へ進んでください。

１　週４日以上	２　週２～３日くらい
３　月１～３日くらい	４　しない

問４　問３で「１～３」と回答した人に質問です。現在、運動やスポーツを実施するときは、１日にどのくらいの時間行いますか（体育の授業を除く）。当てはまる数字に○をしてください。

１　２時間以上	２　１時間以上２時間未満
３　30 分以上１時間未満	４　30 分未満

問５　現在、あなたが運動やスポーツを実施する理由はなんですか。当てはまる数字全てに○をしてください。

１　健康保持・増進のため	２　体力維持・向上のため	３　運動不足を感じるから
４　楽しみ、気晴らしとして	５　肥満解消、ダイエットのため	６　友人・仲間との交流として
７　美容のため	８　家族のふれあいとして	９　精神の修養や訓練のため
10 自己の記録や能力を向上させるため	11 その他（　　）	

【将来の運動やスポーツの実践について】

問６　将来、取り組んでみたい運動やスポーツはありますか。当てはまる数字全てに〇をしてください。

１　ウォーキング・ランニング	２　陸上競技	３　マラソン・駅伝	４　器械体操	５　水泳
６　テニス	７　ソフトテニス	８　バドミントン	９　卓球	１０　バレーボール
１１　ビーチバレー	１２　サッカー	１３　フットサル	１４　バスケットボール	１５　ハンドボール
１６　ラグビー	１７　野球	１８　ソフトボール	１９　ダンス	２０　バレエ
２１　柔道	２２　剣道	２３　空手	２４　ゴルフ	２５　ボウリング
２６　スキー	２７　スノーボード	２８　自転車（BMX 含む）・サイクリング	２９　釣り	３０　エアロビクス・ヨガ
３１　ボルダリング	３２　キャンプ・オートキャンプ	３３　登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング		
３４　アクアエクササイズ・水中ウォーキング	３５　特になし	３６　その他（　　）		

問７　将来、あなたはどのような目的で運動やスポーツに取り組んでいきたいと思いますか。
当てはまる数字全てに〇をしてください。

１　健康保持・増進のため	２　体力維持・向上のため	３　運動不足解消のため
４　楽しみ、気晴らしとして	５　肥満解消、ダイエットのため	６　友人・仲間との交流として
７　美容のため	８　家族のふれあいとして	９　精神の修養や訓練のため
１０ 自己の記録や能力を向上させるため	１１　特になし	１２　その他（　　）

問８　運動やスポーツにおいて、技能を高めていくためには、どんなことが必要だと思いますか。（自由記述）

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

（２）事後アンケート

体育の授業に関するアンケート（授業後）

２年　　組　　番　氏名

短い期間でしたが、研究に協力していただきありがとうございました。
これまでの授業を振り返って、みなさんが感じたこと、考えたことを答えてください。
ぜひ、ご協力をお願いします。
なお、このアンケートは成績や評価に関係するものではないので、自分の思ったことを正直に答えてください。よろしくお願いします。

保健体育科　布田健人

【授業について】

問１　体育理論の授業は楽しかったですか。当てはまる数字に〇をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問２　今回の体育理論の授業の感想を書いてください。

問３　運動やスポーツを楽しく行うために、体育の授業において『体育理論』は必要だと思いましたか。当てはまる数字に〇をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問４　それはなぜですか。理由を書いてください。

問５　先生からの説明はわかりやすかったですか。当てはまる数字に〇をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問６　授業での ICT（画像、動画、プレゼンテーションソフト）の活用により、授業がわかりやすくなったと思いますか。当てはまる数字に〇をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問７　学習ノートにより、毎時間、学習の見通しをもったり、振り返りをしたりすることは、意欲的に学習することに役立ちましたか。当てはまる数字に〇をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

【将来の運動やスポーツの実践について】

問８　『体育理論』の学習により、将来、運動やスポーツに積極的に取り組もうと思いましたか。
当てはまる数字に○をしてください。

１　そう思う	２　どちらかというとそう思う
３　どちらかというとそう思わない	４　そう思わない

問９　高校卒業後、運動やスポーツをどのくらい実施したいと思いますか。当てはまる数字に○をしてください。「４　しない」と回答した人は「問 13」へ進んでください。

１　週４日以上	２　週２～３日くらい
３　月１～３日くらい	４　しない

問 10　問 9 で「１～３」と回答した人に質問です。１日にどのくらいの時間行いたいですか。当てはまる数字に○をしてください。

１　２時間以上	２　１時間以上２時間未満
３　30 分以上１時間未満	４　30 分未満

問 11　将来、あなたはどのような目的で運動やスポーツに取り組んでいきたいと思いますか。
当てはまる数字全てに○をしてください。

１　健康保持・増進のため	２　体力維持・向上のため	３　運動不足解消のため
４　楽しみ、気晴らしとして	５　肥満解消、ダイエットのため	６　友人・仲間との交流として
７　美容のため	８　家族のふれあいとして	９　精神の修養や訓練のため
10 自己の記録や能力を向上させるため	11 その他（　　）	

問 12　問 11 で選択した理由を教えてください。（自由記述）

問 13　将来、取り組んでみたい運動やスポーツはありますか。当てはまる数字全てに○をしてください。

１　ウォーキング・ランニング　２　陸上競技　３　マラソン・駅伝　４　器械体操　５　水泳
６　テニス　７　ソフトテニス　８　バドミントン　９　卓球　10　バレーボール
11　ビーチバレー　12　サッカー　13　フットサル　14　バスケットボール　15　ハンドボール
16　ラグビー　17　野球　18　ソフトボール　19　ダンス　20　バレエ　21　柔道
22　剣道　23　空手　24　ゴルフ　25　ボウリング　26　スキー　27　スノーボード
28　自転車（BMX 含む）・サイクリング　29　釣り　30　エアロビクス・ヨガ　31　ボルダリング
32　キャンプ・オートキャンプ　33　登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング
34　アクアエクササイズ・水中ウォーキング　35　特になし　36　その他（　　）

問 14　運動やスポーツにおいて、技能を高めていくためには、どんなことが必要だと思いますか。（自由記述）

アンケートは以上になります。ご協力ありがとうございました。

５　参考文献・資料

「現代高等学校保健体育」大修館書店

「令和３年度　スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和３年 11 月調査）スポーツ庁