事例６　生徒が自己の変容を実感し、達成感や成就感を味わうことができる指導の事例

〇学年　　　　第１学年
〇単元名　　「陸上競技」（走り幅跳び）
〇事例のポイント
①生徒が走り幅跳びの特性や魅力を味わえるよう、教師が生徒に様々な練習方法を経験できる機会を提供する。
②生徒が自己の変容が確認できるよう、単元の最初と最後に記録会を行う。
③教師が単元を貫く問いを立て、生徒が問いに対する答えを深め、何度も捉え続けられるようにする。
④単元の最後に自己の変容や学びを振り返るためのパフォーマンス課題を行う。

ＩＣＴを活用した主な学習場面	・事前事後のアンケートに答える場面 ・動きのポイントや出来映え、課題を確認する場面 ・振り返りを書く場面

ＩＣＴ活用の利点

①単元の問いの解答や生徒の状況を可視化することができ、生徒の考えに積極的に関わることができる。【教師の利点】
②自己の運動動画を撮りため、身体の動きを可視化することができるようにｅポートフォリオとする。【生徒の利点】
③単元前半、後半のフォームの変化を見比べたり、技能ポイントを確認したりするために、ＩＣＴ端末を活用する。【生徒の利点】
④振り返りやアンケートの集約がしやすい。【教師の利点】

１　単元名　「陸上競技」（走り幅跳び）

２　運動の特性

⑴　一般的特性

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

走り幅跳びは、助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする運動である。

⑵　生徒から見た特性

走り幅跳びの楽しさや喜びを感じる要因	走り幅跳びを遠ざける要因
・記録が伸びたとき。 ・仲間と協働して課題を解決できたとき。	・記録が伸びないとき。 ・自己の課題が分からないとき。

３　生徒の実態（略）

４　教師の指導観

⑴　知識及び技能

ＩＣＴ端末を用いたアンケート調査を実施し、生徒の目標像やイメージ、不安感や苦手意識などを収集することで、学習に生かせるようにする。オリエンテーションで走り幅跳びの特性を知り、単元の見通しがもてるようにする。過去の運動経験をもとに、走り幅跳びの運動局面における技能をイメージできるよう模範動画を用いた知識の整理を行う。単元前半で身に付けた知識は➀汎用的な知識（何のために行うのか）、②具体的な知識（どのように行うのか）、③方法的な知識（どんな練習をするのか）の三つに分けて振り返りをしていく。技能に関しては、目標像と自分の動きを見比べて現状を知り、目標に向かって練習を積めるようにする。ま

た、自分の動きを撮影しｅポートフォリオとして撮りため、フォームの変化を確認できるようにしておく。

⑵　思考力、判断力、表現力等

学習者が自己の課題に気付くことや、仲間とともに解決への取り組み方を工夫できるよう、活動の様子を撮影したものや運動のルーブリックを活用し、話し合い活動の充実を図る。チームの目標から個人の目標を設定することで、取り組む方法を明確にし、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、単元を進めるにあたって、走力や跳躍力などを高めることだけを目的とせず、自己の持っている力を活用し、遠くまで跳躍するための身体の動かし方に視点を置き、課題発見と解決を行う。そのため、単元を貫く問いを「自己の力を発揮して最大限遠くまで跳ぶためには」とした。

⑶　学びに向かう力、人間性等

準備や片付け等をはじめ、活動に率先して動けるような役割分担や協働の形の工夫を行う。自己の学びを実感できるよう、自己や仲間との振り返りを行い、繰り返し課題に粘り強く取り組めるようにする。また、仲間を支えるとはどのような関わり合いなのか、誰もが安心して課題に挑戦できるためにはどうすればよいかを考えることができるようにする。

５　単元の目標

⑴　走り幅跳びについて、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、走り幅跳びの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、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、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことができるようにする。　〈知識及び技能〉

⑵　動き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ができるようにする。〈思考力、判断力、表現力等〉

⑶　走り幅跳びに積極的に取り組むとともに、（勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、）一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、（健康・安全に気を配ること）ができるようにする。

〈学びに向かう力、人間性等〉

※本事例では、単元の目標は学習指導要領「２　内容」を踏まえ、第１学年及び第２学年の目標を全て記述している。他の単元で指導し評価する部分については（　）で示している。

６　単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①走り幅跳びは、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 ②走り幅跳びにおいて用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ○技能 ③自己に適した距離、又は歩数の助走をすることができる。 ④かがみ跳びなどの空間動作からの流れで着地することができる。	①提示されたポイントのつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。	①走り幅跳びに積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。

7　単元の計画

⑴ 領域の取り上げ方（略）

⑵ 領域の内容（運動種目）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1	走り幅跳び	スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと
3	走り幅跳び	スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと

⑶　指導と評価の計画（９時間扱い）　本時は○印　６／９時

時間	1	2	3	4	5	⑥	7	8	9	
ねらい	オリエンテーションで単元の見通しをもとう。	スピードに乗った助走ができるようにしよう。	スピードに乗った助走から素早く踏み切ろう。		空間動作ができるようにしよう。	仲間の課題や出来映えを見つけ伝えよう。	自己の課題を発見し課題解決のための練習ができるようにしよう。		スピードに乗った助走から、素早く踏み切って跳ぼ	
		単元を貫く問い：自己の力を発揮して最大限遠くまで跳ぶためには								
指導内容	・特性や約束事 ・役割分担 ・安全な学習の仕方 ・記録測定の仕方	・助走の仕方、考え方 ・協働の形 ・仲間の挑戦を援助する方法	・素早く踏み切るポイントの整理 ・踏切足の選択	・自分に合った助走距離の選択	・かがみ跳びの仕方 ・着地姿勢	・課題の発見と分析方法 ・助言の仕方	・分析結果の確認 ・練習の選択 ・学習を援助する仕方	・練習成果の振り返り ・仲間の挑戦を援助する方法	・記録会の仕方 ・仲間の挑戦を援助する方法 ・協働の形	
学習過程	１集合挨拶 ２オリエンテーション ・単元の目標像 ・運動の特性や学習の進め方 ・単元を貫く問いに答える **ＩＣＴの利点①** ・運動の分析 ３用具準備 ４準備運動 ５記録会 ６まとめ ７次時の予告 ８挨拶・片付け **事例のポイント②**	１準備、出欠確認、健康観察　２準備運動　３主運動につながる運動　４本時のねらいと学習内容の確認								
		５トップスピードで跳躍に挑戦 ６スピードにのった助走とはどのような動きかを考える ７スピードに乗った助走にするための歩数を選択する ８グループで記録会	５スピードに乗った助走から最も高いジャンプに挑戦 ６踏切のポイントを確認する ７素早く踏み切るための練習を行う ８グループで記録会	５スピードに乗った助走をするための助走距離を選択する ６自分の跳躍を撮影し、動きを確認してみる ７素早く踏み切るための練習を行う ８グループで記録会	５踏切から着地姿勢までの間の体の動きを確認する ６着地姿勢を練習する ７空間動作の練習する ８グループで記録会 **ＩＣＴの利点②③**	５かがみ跳びの技能のポイントの確認する ６課題の分析方法を確認する ７分析結果をグループで交流し互いにアドバイスし合う ８跳躍練習 **事例のポイント①**	５課題を確認する ６選択した練習方法を実施する ７撮影し自己の動きを確認する ８グループで記録会	編 P112 指導計画作成の留意事項⑵ ５出来映えやアドバイス内容の確認 ６練習方法の選択 ７練習の繰り返し ８グループで記録会	５記録会の準備 ６記録会 ７学習のまとめ **事例のポイント④** ・単元の振り返り ・単元を貫く問いに答える **事例のポイント③** ８健康観察 ９整理運動 10 挨拶片付け	
		９健康観察、整理運動　10 振り返り、まとめ　11 次時の予告　12 挨拶、片付け **ＩＣＴの利点④**								
評価計画 知・技	①	③	②	③	④				(④)	総括的評価
思・判・表						①	②			
態	(①)	(②)						②	①	
方法	観察・カード	観察	観察・カード	観察	観察	観察・カード	観察・カード	観察	観察	
場面	２、６	７、８	７、８、10	７、８	５、６、７	７、10	６、７	６、７、８	６	

８　本時の学習と指導（６／９時）

⑴　ねらい

・提示されたポイントのつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。〈思考力、判断力、表現力等〉

⑵　準備（略）

⑶　展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導　◆評価規準）
導入 5 分	1　準備、出欠確認、健康観察 2　準備運動 3　主運動につながる運動 ・ミニハードル ・ラダー ・ジャンプ	○協力して素早く準備できるように声かけをする。 ○観察を通して健康状態を把握する。 ○準備運動に集中して取り組める雰囲気を作る。 ○場の安全と周囲の安全を確保させる。 ○運動のポイントを確認しながら、反復練習ができるようにする。
展開 35 分	4　本時のねらいと学習内容の確認 ［仲間の課題や出来映えを見つけ伝えよう。］ 5　かがみ跳びの技能のポイントを確認する （つまずきのポイントを確認する） 〈助走〉 ・踏切がしやすいスピードの助走 （トップスピードで踏切に入っている） ・助走距離の確認 （助走の距離が短すぎたり長すぎたりしている） 〈踏切〉 ・目線を上げる （踏切線を見てしまい、ジャンプが低くなっている） ・強く真下へ踏み込む （踏み切り後、腰や頭の高さが低くなっている） 〈空中動作〉 ・踏切足の膝を引き上げる （膝の位置が低くなっている） ・そろえた足を前方に出す。 （足をそろえるだけでなく、足裏を前に見せていない） 〈着地〉 ・前方に投げだした両足で砂場に着地。 （片足で着地している） ・目標地点まで足を伸ばした足に体を引き寄せる。 （最後まで意図して体を動かせていない） 6　課題の分析方法を確認する。 ・どの局面に着眼点を置くかを決める ・身体の動きを撮影し、決めた局面のつまずきの事例と比べ、課題となる場所を分析する 7　分析結果をグループで交流し互いにアドバイスをし合う ・グループ内で考えを共有する ・できていないところだけを追求するのではなく、どうすればよくなるか等も考える	○単元を貫く問い「自己の力を発揮して最大限遠くまで跳ぶためには」を確認し走力や跳躍力を上げることだけを目的としていないこと伝える。 ［ＩＣＴ活用の利点① 「走るのが遅いから走力を上げる」 「ジャンプ力が足りないから跳躍力を上げる」 上記のような生徒個人の運動能力に重点を置かないように、単元を貫く問いの解答を可視化し、各局面における身体の動きに着目できるようにする。］ ○前回までの学習内容を確認し本時の流れ、ねらいを提示する。 ○生徒が学習の見通しをもてるように流れと目標像を確認する。 ［ＩＣＴ活用の利点③ どのような動きをしたいのか、仲間を支える姿とはどのような姿か、ＩＣＴ端末に蓄積されているデータを活用することによって、仲間に出来映えや課題を伝える際のポイントを整理し、思考力、判断力、表現力等の目標像を明確に持つことができるようにする。］ ○仲間を支え、協働とは何かを考えることができるようにする。 ○全体を巡回し、課題につまずきを感じている生徒を指導する。 ［ＩＣＴ活用の利点② 身体の動きを客観的に捉え、自分の運動感覚とのズレを修正したり、課題分析をしたりする時間をとる。分析方法がわかれば、常に課題分析→練習→実践を繰り返すことができる。また、自己の運動動画を撮りためて、ｅポートフォリオとする。］ ◆提示されたポイントのつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 （観察・カード）【思考・判断・表現】 「△努力を要すると判断される状況（C）の生徒への指導の手立て」 ・仲間の課題や出来映えを伝えることに困難をしめす生徒には教師が個別に以下のような指導に当たる。 ①どの局面を見たらよいかを気付かせる。 ②撮影した映像と資料やつまずきの事例をもとに一緒に考え、ポイントに気付かせる。 ◎「十分満足できると判断される状況（A）の生徒の具体的な姿」 ・提示されたポイントのつまずきの事例を参考に、資料と比較して、仲間の課題や出来映えをアドバイスとともに具体的に伝えている。

	8　跳躍練習 ・どのようなことを意識して跳ぶことができるか。自己の跳躍のどの部分に焦点をあてていて、その部分をどう動かしているのかを考えながら行う。	〇撮影した映像を見ながら、さらにアドバイスし合えるようにする。 〇課題や出来映えが少しでもよくなったところを伝え、称賛し、仲間の挑戦を認めることができるようにする。
整理 10 分	9　健康観察、整理運動 10　振り返り、まとめ ・本時のまとめを３つの知識に分類しながらまとめる。 ＩＣＴ活用の利点③ 振り返り内容をすぐに教師が確認できる。 11　次時の予告 12　挨拶、片付け	〇ゆっくりと整理運動を行わせ、心身がほぐれるようにする。 〇けがなどがないかを確認する。 〇伝えられた課題やポイントなどを整理できるようにする。 〇学んだ知識を３つの視点から整理しながらまとめることができる。 〇次回の学習の予告を説明し、見通しをもてるようにする。 〇形成的評価のアンケートをもとに、授業を振り返り、次時に向けた授業改善の視点をもつ。

９　参考資料

⑴　ルーブリック評価とｅポートフォリオ

※ルーブリック評価とは、学習の達成度を測定するための評価方法である。評価基準を明確に示すことで、教員同士、生徒同士、教員と生徒の共通理解を促進するもの。

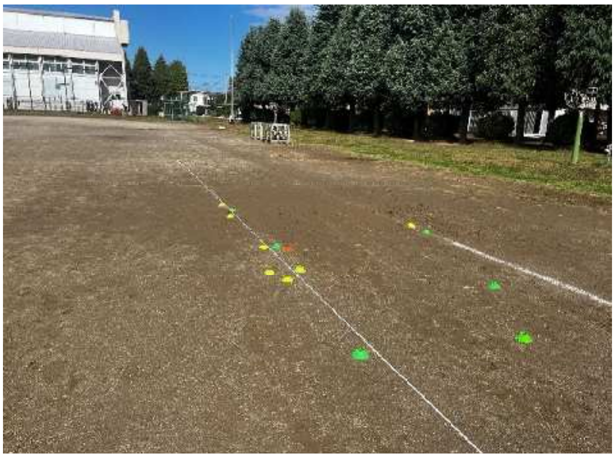
表　「走り幅跳び」運動のルーブリック（本授業において、生徒の目標設定と運動の自己評価に活用した）

段階／運動局面	自己評価（A・B・C）	A	B	C
助走		スピード・リズム・距離が安定し、踏切につながっている。自分に合った助走距離を調整できている。	一定のスピードで安定した助走ができている。	スピードはやや不安定だが、助走ができている。
踏切		踏切位置で力強く、タイミングよく踏み切れており、跳躍に勢いがある。	踏切のタイミングが合っていて安定した跳躍ができている。	踏切のタイミングがややずれているが、踏み切ることができている。
空間動作		空中で腕や脚の動きも使ってバランスのよい姿勢を保っている。	姿勢が安定していて、体の動きがスムーズである。	姿勢がやや崩れることがあるが、空中姿勢を保つことができている。
着地		両足で安定して着地し、前方への流れがある。着地後の姿勢も良好であり、記録を最大限に伸ばすことができている。	着地が安定していて、記録につながっている。	着地時にややバランスを崩すことがあるが、記録につながっている。

※ｅポートフォリオとは、学習成果の記録をデジタル化しデータベースにしたもの。本体育の授業では、自己の運動を動画として撮りため、活動の成果の記録としている。

※パフォーマンス課題とは、知識及び技能を活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかを評価する課題。

⑵　練習方法、教具の一例



自己に合った助走距離、歩数の把握・調整

マークの上を踏み、素早く・タイミングよく踏み切るための工夫

踏切の際、物体を越える意識を持つことで高さのある跳躍を練習する工夫

空中動作を作るための工夫
（振り上げ足の膝を素早くハードルに当てる）

踏み切る際に上体を上げる工夫
（目標物に触れるように手を振り上げる）

滞空時間を増やし、空中動作の形を練習する工夫

リズムよく踏み切る工夫
（椅子から跳び下り、両足着地→リズミカルに踏切マットを越すように着地する）