

A collage of six photographs showing various sports activities. Top left: Students in blue and white uniforms performing a group exercise on a wooden gym floor. Top right: A teacher in a white shirt and cap assisting a student with a stretching exercise on the floor. Middle left: A student performing a handstand on a mat. Middle right: A student performing a backflip over a hurdle. Bottom left: A large group of students in white uniforms standing in formation outdoors. Bottom right: A group of students in white uniforms and red caps practicing a synchronized movement in a gym.

よりよい体育授業のために

三郷の 体育授業 マニュアル

三郷体育学習会作成
三郷市教育委員会研究奨励発表資料

～45分間の流れとともに～

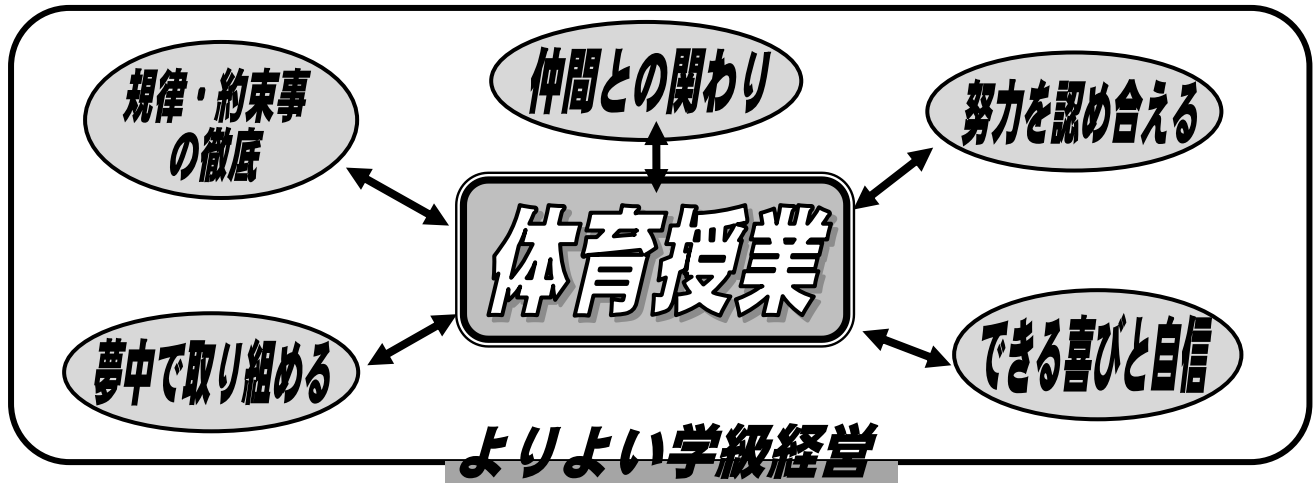
体育授業マニュアル 目次

時間	内容・指導事項	ページ
0	1 体育授業を始める前に (1) 体育の授業だけで完結しない！ (2) 授業を行うにあたって (3) 指示を出す道具等について	1～2
1～3	2 さあ、体育の時間です！ (1) 授業開始前（授業前の気持ちを高める手立て） (2) 集合・整列 (3) 授業はじめのあいさつ (4) 前時の振り返り	3～5
4～10	3 準備運動、慣れの運動 (1) 徒手体操 (2) 集団走、ランニング、なわとび等 (3) 柔軟運動、補強運動、すくすくプログラム等 (4) 慣れの運動（基礎学習・ドリルゲーム） (5) 慣れの運動例（鉄棒運動） (6) 慣れの運動例（跳び箱運動） (7) 慣れの運動例（ボール運動） (8) 慣れの運動例（マット運動）	6～7
11～20	4 主運動 (1) 本時の課題の確認 (2) 場作り（教師の立ち位置） (3) 教師の指導方法（声かけ・評価手段） (4) 集合形態（全体での見合い・示範時）	8～13
43～45	5 整理運動、まとめ (1) 整理運動 (2) まとめ	14
その他	6 その他 (1) 授業の雰囲気作り (2) 掲示資料 (3) 見学者の扱い (4) 教材・教具 (5) 学習カード	15～19

1 体育授業を始める前に

(1) 体育の授業だけでは完結しない！

体育の授業は体育の授業で完結しない。よりよい学級経営に向けて様々な面で有効な関わりの多い教科である。そのため、学級経営との相互関係を意識して授業づくりを行っていくとよい。



(2) 授業を行うにあたって

研究授業、普段の授業に関わらず、授業を行う際には様々な視点から教材研究を行わなくてはならない。授業づくりのポイントは以下の通りである。

授業前の構想

- ・ 児童の願い（子どもたちはその単元に何を期待しているか）
- ・ 児童の実態（子どもたちの本単元に必要な体力の実態はどうか）
- ・ 教師の願い（この単元で子どもたちに何を身に付けさせたいか）

授業づくり（教材研究）

- ・ 学習過程
- ・ 指導の重点（発問）
- ・ 掲示物
- ・ 学習カード
- ・ 学習カード
- ・ 場作り
- ・ 教材教具の工夫
- ・ 学び方
- など

授業

- ・ 学習指導要領を確認し、単元終了後には身に付けさせなければいけない力（評価基準）が全員に身に付いているというイメージは見失わない

(3) 指示を出す道具等について

指示を出す道具は意図によって様々である。それぞれのよさや留意点を踏まえて適切な方法を選びましょう。

道具	主な使用場面	よさ	留意点
笛	全場面	◎音が遠くまで通る。 →授業に勢いが生まれる。 ◎手が使える。	☆指示が出せないなので、笛が鳴った時の約束事を決めておく。 ☆間延びしないように短くふく。
太鼓	全場面	◎リズムを変えやすい。 ◎音に強弱がつけられる。 →音の強さで児童の動きを変えられる。 ◎口で指示しながらできる。	☆持ち歩くことが難しいので、置き場所や使うタイミングを事前に考慮しておくようにする。
手拍子	徒身体操 整理体操	◎じっくり正確な動きをねらうことができる。 ◎口で指示を出しながら、リズムもとれる。	☆強弱やリズム・早さを児童の発達段階やねらいとする動きに合わせるようにする。
音楽	徒身体操 整理体操 ゲーム	◎曲に変化で子ども達が次の動きをすることができる。 ◎決めた時間で授業を進めることができる。	☆機器のトラブルがないよう、事前にテストしておく。 ☆音の大きさを指示が通りづらいので事前に動きの指導をしておく。 ☆運動の正確性に注意して使用する。
ハンドサイン	整列時	◎整然とした雰囲気作りができる。	☆児童との約束を指導しておく。
例			座れ
			休め
			前へならえ

2 さあ、体育の時間です！

(1) 授業開始前（授業前の気持ちを高める手立て）

体育授業としては「これから頑張るぞ！」「楽しみだな」という意欲の向上を図ることが重要である。授業開始5分前には活動場所に集合し、単元や領域に関わらず、汗いっぱい、笑顔いっぱいで運動遊びをしたい。また、単元に関わる運動遊びをしてもよい。関節や筋肉が柔らかくなり、動かしやすくなり、ケガをしにくくなる。表現においては、踊りながら入場するなど心と体の解放をねらったアプローチも考えられる。その時間の運動に使う筋肉を実際に動かすことを目的とするが、和やかな雰囲気の中で、授業への気持ちも高めていきたい。

活動例（クラスの一体感を大切にした遊び）

① 増やし鬼

タッチされたら手をつないで、鬼を増やしていく鬼ごっこ。

② ナンバーコール

太鼓に合わせて大きなスキップをして、太鼓を叩いた数に合わせて素早く集まって手をつないで座る。（男女が一緒になることがルール）

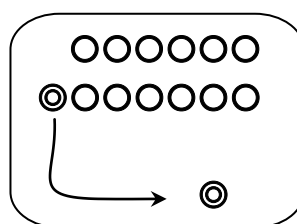
③ 大縄跳び

みんなで入る。みんなでくぐる。

④ 進化じゃんけん

しゃくとりむし→あざらし→くまさん→人

(2) 集合・整列



4列縦隊から教師が移動して
視野を広く保つ



8列横隊を基本とする。教師がより多くの児童を視野に入れるには縦隊よりも横隊がふさわしいからである。集合したら各自で「前へならえ」ができるようにする。低学年では4列縦隊に整列してから教師が移動することで視野を広く保つことができる。（上の図を参照）球技等のチームで活動するものはチームワークを高めるため、チーム毎に整列させる。

☆返事

- ① 強く短くはっきりと！
- ② 誰かの呼びかけに対して応えることが返事である。
『いつでも、どこでも、だれにでも。』

はいっ！！

☆気をつけ

～気持ちを落ちつかせることが「気をつけ」である。～

手は体の真横より、やや
お尻側に添える。(胸が張る)

中指に少しだけ力を入れる。
(入れすぎると反り返る)

かかとはつけ、つま先
はこぶし1個分開く。
(バランス)

(3) 授業のはじめのあいさ

自分たちのスイッチをオン！

教わる先生と仲間に対して
感謝の思いを…

これから、体育の授業をはじめます！
「お願いします！」

よい声！
よい顔！
よい姿！

(4) 前時の振り返り

補助の称賛。



学習カードでの評価からの称賛。



前時の振り返りを行う。課題を達成していた児童の称賛。

声かけの称賛。



ペア学習の称賛。



温かい表情・言葉で10秒～30秒程度で行う。

前時の学習を振り返ることは、単元を通した成長を再確認することにつながる。児童が本時の学習に意欲的・主体的に臨むためにも、的確で温かい声かけを心がけたい。

前時を振り返る視点としては(1)補助の称賛(2)学習カードの気づきの称賛(3)ペア学習における声かけの称賛(4)チームワークの高まりに対する称賛などが考えられる。いずれも短時間かつ、温かい表情で行いたい。

3 準備運動・慣れの運動

ウォームアップでは体を少しずつ温め、心拍数を少しずつ上げる必要がある。そうすることで関節や筋肉が柔らかくなり、動かしやすくなり、ケガをしにくくなる。また、運動に使う筋肉を実際に動かすことも必要となる。また、体育授業としては「これから頑張るぞ!」「楽しみだな」という意欲の向上を図ることも大切である。

(1) 徒手体操

- ①各部位を極限まで曲げたり、伸ばしたりすることで、体の可動範囲を広げ、安全に主運動に取り組めるようにする。
- ②主運動に合った体操を選択することでより効果的にやりたい。
- ③運動など士気を高めることをねらいとし、チームごとに行わせることも考えられる。その際は、徒手体操が自分たちで正確に行えることを前提とする。



(2) 集団走、ランニング、なわとび等

- ①体をあたためることが大きなねらいで、怪我を防ぐためにも徒手体操の後が望ましい。
- ②集団走は声と心と足並みをそろえて走る楽しさや一体感を味わわせることができる。そのねらいを達成するには速度、膝の高さ、手の振り、展開の仕方等の指導が必要である。



(3) 柔軟運動、補強運動、すくすくプログラム等

- ①柔軟運動は体がある程度あたたまっただ後に行うのが望ましい。
- ②主運動につなげるための運動を取り入れたり、仲間とのかかわりを重視したり、学校や学年の体力の課題に応じて扱う運動を固定したり、様々な工夫があって良い。
- ③ペアで行う場合、いつでも誰とでもできるようなクラスづくりを目指したい。互いに「行くよ!」「痛くない?」等の声をかけながら行わせるとよい。



(4) 慣れの運動 (基礎学習・ドリルゲーム)

- ①慣れの運動は、単元目標達成のために必要な感覚づくりの時間である。
- ②形態としてはローテーション、一斉が考えられ、次の運動への移行は音楽、教師の合図が考えられる。特に単元始めは何度も活動を止めてでも丁寧、且つ正確に行わせたい。
- ③高学年の児童にはひとつひとつの運動についてねらいを明らかにして行わせることも必要である。
- ④低学年の児童には「誰が一番長く鉄棒にぶら下がってられるかな?」など、楽しみながら行う工夫も必要である。



(5) 慣れの運動例 (鉄棒運動)

①逆さ感覚づくり

例) こうもりふり・さかあがり・地球まわり等

②振動感覚づくり

例) そりとび・バナナふり・バナナふりあがり等

③支持、バランス感覚づくり

例) ツバメ・鉄棒横移動・ふとんほし等

④回転感覚づくり

例) 前回り下り・ひざかけまわり等



(6) 慣れの運動例 (跳び箱運動)



○跳び箱運動 慣れの運動の主な目的

- ・ケンパとび……両足踏み切りの感覚
- ・腰上げ……体を腕で支持する感覚
逆さ感覚
- ・ウサギとび……突き放しの感覚
- ・またぎ下り……突き放しの感覚
着地時のバランス感覚
- ・とびおり……落下からの衝撃吸収
着地時の姿勢保持

(7) 慣れの運動例 (ボール運動)

①ボールに触れることへの慣れ

例) 投げ上げキャッチ、ドリブル鬼ごっこ、パスゲーム 等

②ルールへの慣れ

例) ベースランニング、トラップ練習 等

③ボールを持っていないときの動きを意識する慣れ

例) 鳥かご、ランニングパス、移動レシーブゲーム 等

④コントロールを意識よくする慣れ

例) 的当てゲーム、シュートゲーム 等



(8) 慣れの運動例 (マット運動)

①回転感覚づくり

例) 大きなゆりかご・アンテナゆりかご・開脚ゆりかご 等

②支持感覚づくり

例) アンテナ・かえるのあしうち・ブリッジ 等

③バランス感覚づくり

例) Y字バランス・壁倒立・片足立ち 等



4 主運動

(1) 本時の課題の確認

平成26年度の指導の重点にも「個々の児童の運動経験や技能の程度に応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫する。」とあり、授業の中で重要な位置にあるものである。



課題の与え方の例

◎低学年

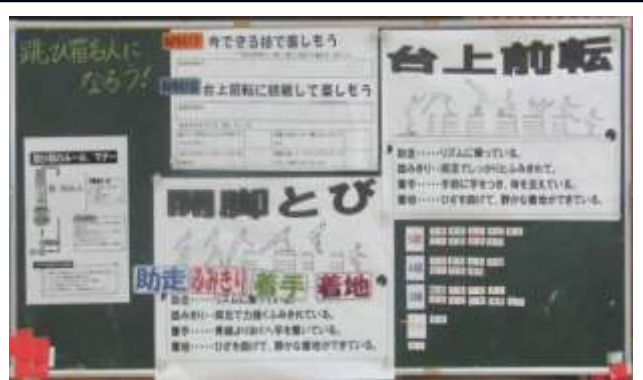
ねらいに迫れる運動遊びをそのまま課題として与える。

◎中学年

技能習得のコツやポイントに気付かせ、「〇〇しよう」といった形で与える。

◎高学年

技能修得・向上に向け、課題を解決する方法を自ら考えさせるような形で与える。



課題の例

- (低)「ぴたっと着地の術」を決めよう。(跳び箱)
- (中)足を伸ばして大きな前転をしよう。(マット)
- (高)技と技をスムーズに組み合わせるには、どうしたらよいだろう。(マット) 等

器械運動



課題はまとめにつがっている！必ず確認してから活動しよう！！



課題の例

- (低)チームで協力して的当てゲームを楽しもう。
- (中)あいているスペースに動いて、パスをもらおう。
- (高)パスを成功させるためには、どのように動けばよいだろう。 等

ボール運動



課題の例

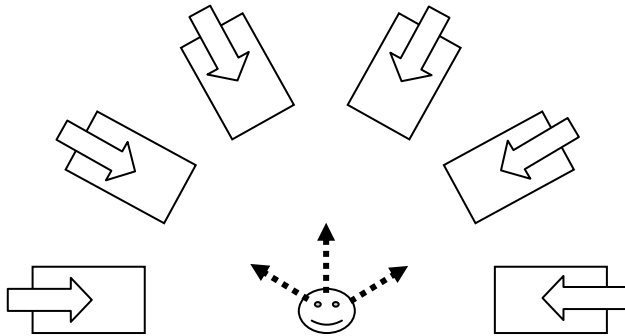
- (低)ジグザグコースでリレーを楽しもう。(リレー)
- (中)タン・タン・タタタンのリズムでふみ切ろう。(幅跳び)
- (高)スピードを落とさず走り抜けるには、どうしたらよいだろう。(ハードル走) 等

陸上運動

(2) 場作り (教師の立ち位置)

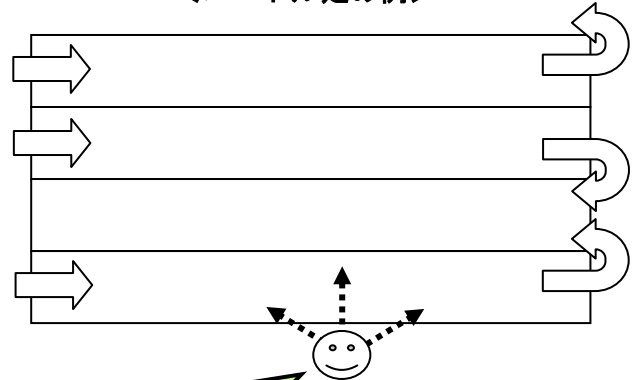
「児童の安全が確保されている」ということ、「教師が指導しやすい」ということに視点を置いて場作りはされなくてはならない。以下にその例を示す。

＜走り高跳びの例＞



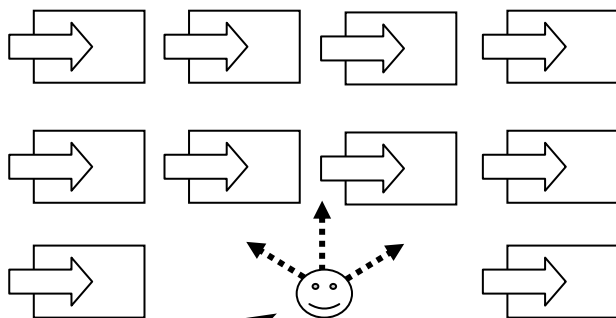
放射線状にマットを並べることで、教師の側に向かって跳ぶため、振り上げ足等が見やすく、全体を指導しやすい。

＜ハードル走の例＞



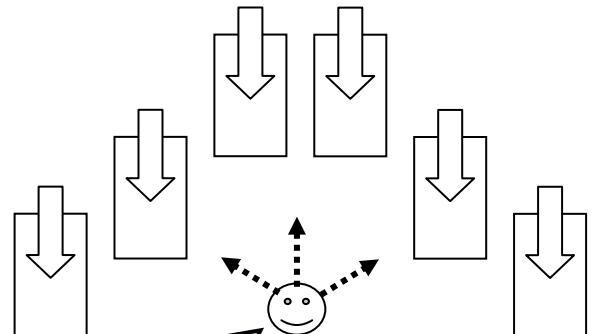
全コースが見渡せる位置に立つことを基本とする。スタート位置やゴール位置、ハードルの位置に自ら移動して適宜指導する。

＜器械運動の例①＞



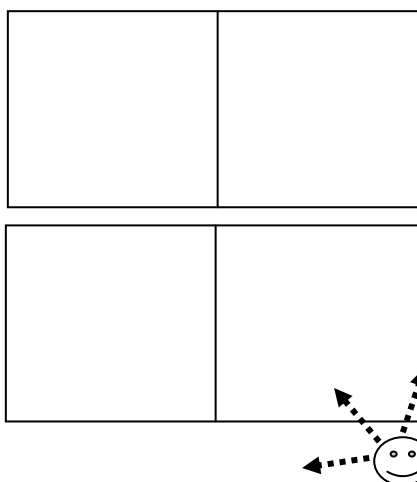
整然と縦横がそろっていることで、児童は準備がしやすく、安全も確保されやすい。と同時に、どのマットにも教師が移動しやすい。

＜器械運動の例②＞



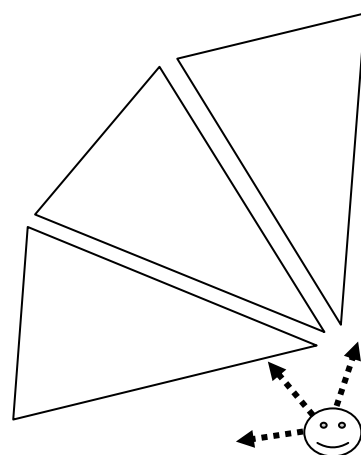
マットの位置を前後させた隊形。教師から側面の姿勢が見やすく、回転の際の動き等が指導しやすい。

＜ボール運動の例 (ゴール型)＞



2面のコートが見渡せる位置に立つ。位置は適宜変えて、両コートを指導できるようにしたい。

＜ボール運動の例 (ベースボール型)＞



打席を合わせてコートを作ることによって「打つ」動きへの指導がしやすい。同時に全体が見渡しやすい。

(3) 教師の指導方法（声かけ・評価手段）

声かけ

教師の効果的な声かけ

- ⇒児童の自信が芽生える。
- ⇒運動のイメージがもちやすくなる。
- ⇒児童同士の声かけのモデルにもなる。

今の動き、よかったよ！今度はもっと手を伸ばしてみようよ。



望ましい声かけ

低学年：肯定的な声かけ 例)「いいよ!」、「ナイス!」 等

励ましの声かけ 例)「ドンマイ!」、「次、頑張ろう!」 等

高学年：肯定的強制的な声かけ

例)「今の動きよかったよ!次はもっとひざを曲げてごらん。」 等

*領域にもよるが、1時間で80回（全児童に2～3回声かけ）を目指したい。

心がけたいポイント

①具体的に

- ・児童が運動をイメージできるように具体的にする。

②仲間を意識できるように

- ・相手のよい動きを真似し、取り入れられるようにする。

③オノマトペ

- ・オノマトペで声かけし、それを動きで表現できるようにする。

④教師の感想

- ・児童の動きを見たり、ともに動いたりして、よい動きを伝える。

さげたい声かけ

○否定的な声かけ

（違う! だめだめ 等）

*安全に関することを除いて、なるべくさげたい。

教師の評価

- シール（低学年向け）
- 輪ゴム（全学年OK、安全に気をつける）
- 帽子を返る（例：白⇒赤へ）
- 笑顔（何より好意的な評価）

学習カードに貼ったり、
授業終了後に記録できる

個への直接的な指導・評価

どのような児童に関わるか…

- その運動が苦手な児童に。
- もう少しでステップアップできそうな児童に。
- ボール運動の単元の始めには審判を中心に。

単元終了時、どのような子になってほしいかをイメージすることが大切。

- ・この時間どのような子に関わるべきなのか計画的に時間ごと声かけや補助を行う。

矯正を行ったら…

- ・その児童が同じ場面で矯正された動きになっているかどうかを確認する。



- ・「できたね！」「よくなったよ！」などの声をかけてから次の児童に関わる。

クールンのリズムで！

今日はAさんに、
明日はBさんに
声をかけよう

グループへの指導・評価

どのようなグループに関わるか…

- 負けているチームなど、重点的に関わる計画になっているグループを中心に関わる。
- 個への指導と同様、単元終了時をイメージして計画的に行う。

どのように関わるか…

- 活気を出したい場合

- ・雰囲気作り 例)「イケイケ！」 「ナイスシュート！」 等

- 学び方に重点をおく場合

- ・プレイや演技を見ている児童に発問する。

例)「今の演技のよかったところはどこですか。」 等

- ・児童同士の教え合いができるように声かけする。

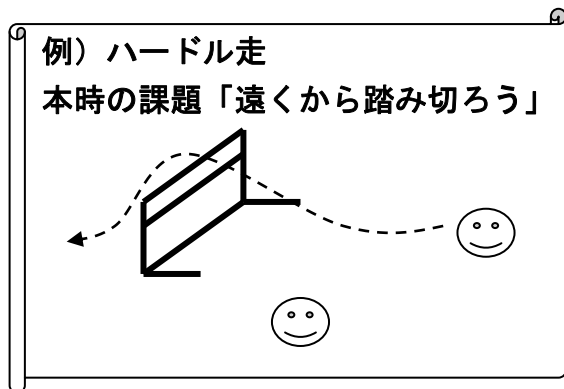
例)「〇〇さんがもっと上手になるには、どこに気を付けたらいいかな。」 等

逆サイドを攻めるには、どうすればいいかな。

相互評価

評価の仕方

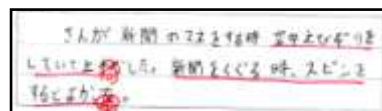
低学年	本時の課題に対して、○か×でサインをする。
中学年	本時の課題に対して、良かった点を言ってあげる。
高学年	本時の課題に対して、どこが良かったか、どうすればもっと良くなるかについて具体的にアドバイスできるようにしたい。



「遠くから踏み切っているか
どうか見るぞ。」
「だから、見る位置はここだ。」

相互評価の工夫例

- ①学習カードをペアやグループで見合う。
 - ・相手の伸びやつますきに気付けるようにする。
- ②どこがよかったか、どうすればよいかを具体的に伝える。
 - ・相手の課題を意識できるようにする。
- ③ペアの友達を全体に紹介する。
 - ・相手の伸びに気付けるようにする。
- ④今日のMVPを紹介する。(チームや全体)
 - ・相手を様々な観点で見て、紹介できるようにする。



自己評価

- ①ビデオやカメラの使用
 - ・一人学びで自己の動きを客観的に評価できるようにする。
- ②学習カードなどの形成的評価
 - ・○×や文章 ⇒ 個の様子を授業後に把握する資料として活用する。
* 時間をかけすぎないように配慮する。

(4) 集合形態（全体での見合い・示範時）

代表児童の動きや教師の示範を全体で見るときは、児童の人数や見る視点、安全面、当該学年の発達段階などを配慮して決定されるが、基本的には下のような隊形がふさわしい。グループ発表会でも同様な隊形を設定することが望ましい。

【理由】

- ① 指導したい視点に全ての児童の目が届く。
- ② 安全が確保される。
- ③ 見学者が同じ姿勢、同じ目線で真剣に見ることにより良い緊張感を作りだし、演技者が最高のパフォーマンスを見せられる。

隊形の基本例



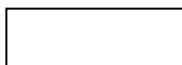
マットの近くに児童がよすぎてしまう場合には、写真のようにマットを一つあけて児童の隊形を整えるとよい。

【全体での見合い隊形】

◆◆◆◆◆休めの姿勢

▲▲▲▲▲中腰

●●●●●体育座り



○演技者



●●●●●体育座り

▲▲▲▲▲中腰

◆◆◆◆◆休めの姿勢

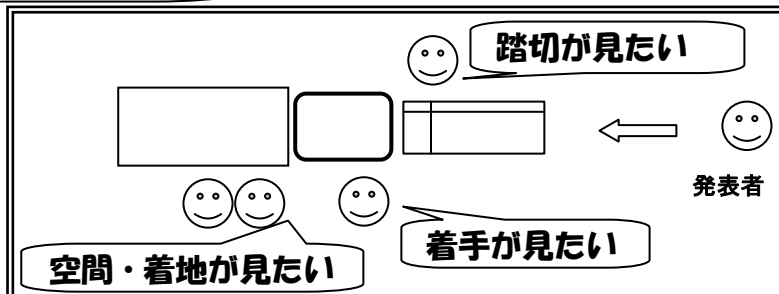


【グループでの発表会】



中腰

○演技者



【師範演技・個に応じた課題別 等の見学隊形】

・児童によっては、課題別に師範のみたいポイントが異なるため、安全に気を配り配置をする。

集合形態には、様々な運動領域において違いはあるものの、合図を決め、教師の号令に続き（例：このマットに集合！）素早く集合隊形になることができるように、全単元を通して規律を身に付けさせることが大切である。

5 整理運動、まとめ

(1) 整理運動

整理運動は疲労の回復を早めたり、運動の急停止による体への負担をかけないことがねらいである。整理運動の際には

- ・よく使った部位を中心に
- ・ゆっくりとしたリズムで

行い、準備運動とのねらいの違いから、同じようにならないようにすることが大切である。



ほどよくリラックス



授業時間を考え、精選して

(2) まとめ

指導と評価の一体化を踏まえ、

本時の課題に沿ってまとめることが、絶対条件である。

ねらいに迫っていた児童の動きを称賛したり、掲示物等を活用したりすることもできる。

体育授業としては児童が「また、体育をやりたい!」と思うような終わり方をすることも大切な視点の一つである。



ねらいに迫っている児童をほめる



円形や横隊など、指導観に応じて

6 その他

(1) 授業の雰囲気作り

場面に応じた雰囲気を作り出すことも体育授業を成功させる重要なポイントです。また、教師側で意識をしていると授業にメリハリをつけることができます。

適切な場面で適切な雰囲気が出るよう、授業での仕組み方を考えていきましょう。

様々な雰囲気作り（例）

緊張感のある場面

- ・あいさつ
- ・発表会
- ・スタート前
- ・競走（争）、記録の計測
- ・みんなの前で演技 など



盛り上がる場面

- ・友達の成功
- ・得点、勝利
- ・記録の伸び
- ・ゲーム前 など



真剣！に取り組む場面

- ・準備運動
- ・慣れ の運動
- ・練習
- ・話し合い、教え合い
- ・思考、判断
- ・準備、片づけ など



和む場面

- ・授業前、後
- ・握手 など



(2) 掲示資料

主に学習を効果的に進めるためのもの、学習をふり返ることができるもの、自分や友達の学習の足あとがわかるもの、仲間意識を高めるものとして扱うとよい。作成するだけにとどまらず、児童が活用できるように扱っていきたい。また、掲示物が授業のメインではないので、児童に必要な物を精選して作成するとよい。



技能ポイントの掲示（マット運動）



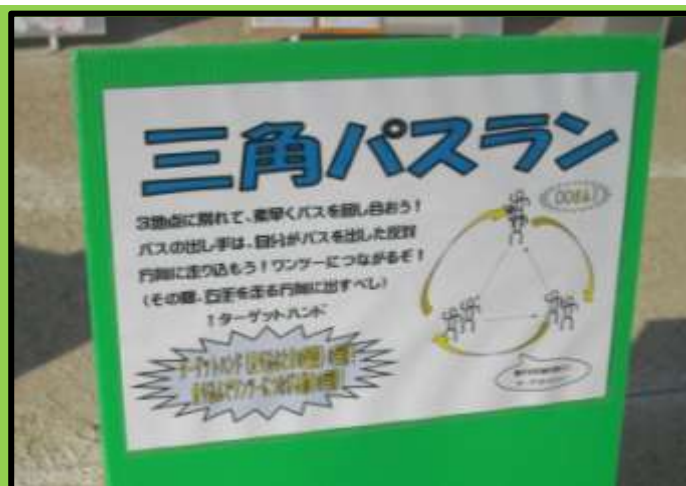
毎時間の声かけを掲示に（跳び箱運動）



単元を通して学習すること、見通しを持たせる掲示



チームや個人の課題を明確にする掲示（ボール運動）



ローテーション運動を正確に行わせる掲示（ボール運動）

(3) 見学者の扱い

見学者も学習をする場を確保しなければならない。できる用具の準備や記録・計測の手伝い以外にも学習の場を用意し、取り組ませていきたい。

【見学者に取り組ませることの例】

学習内容に関わること	マネジメントに関わること
・運動のポイントを友達に教える。 ・できる範囲で友だちの補助をする。 ・技の出来栄を見て、声かけをする。 ・本時のポイントを達成していた児童を見つけ、発表する。 	・記録の計測をする・ ・スタート係を行う。 ・用具の準備をできる範囲で行う。  

(4) 教材・教具

児童の技能向上の一助となったり意欲の向上につながったりする。教師は安全面への配慮に特に注意し、指導にあたりたい。また、児童にはその使い方を教え、正しく行わせることで運動に対する感覚を養っていきたい。



ぶつかっても痛くないハードル（陸上運動）



怖さを取り除いて台上前転（跳び箱運動）



トイレットペーパーだからぶつかっても大丈夫（マット運動）



さらしを巻いて後方支持回転の練習（鉄棒運動）



軽くて持ち運びやすい簡易得点版（ボール運動）



フラフープを使っての的当て

(5) 学習カード

学習カードは

☆児童にとって自分の課題を持ち、自己評価や相互評価ができるように、

☆教師にとって子どもの思いや願いを受け取り、授業改善を図ることができるように活用していきたい。

条件として図や絵が入っていて分かりやすいことや、短時間で振り返りができるものがよい。できることであれば授業時間内にできることが望ましい。

[illegible]

跳び箱運動学習カード

2年 マットあそびわくわくカード

2年 組 はん 名前

じゃぶじゃぶのながれ
 1 なれのうんどう 2 めあて① 3 めあて②

☆できたら色をぬろう！

マットあそびのしほにきってあよう！				
めあて①	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 
めあて②	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 
めあて③	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 
めあて④	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 	ぶくばくのあそび 