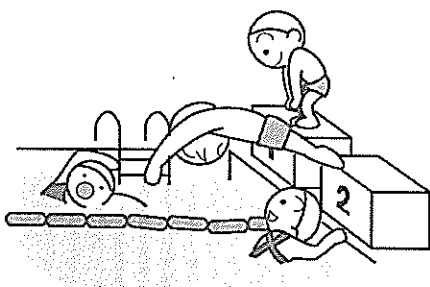
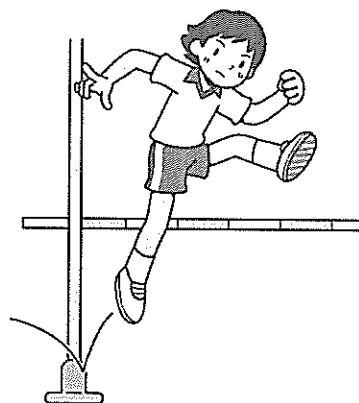
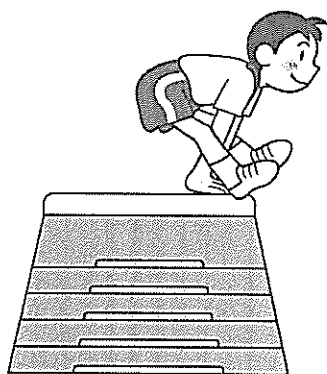


小学校体育科指導の手引き



令和3年3月
沖縄県教育委員会

目 次

	ページ
1. はじめに	1
2. 体育の授業づくりで大切なこと	2
3. 年間指導計画の作成（例）	3
4. 体育学習のルール（低・中・高）	4
5. 単元別体育科指導案（例）	
A 体づくり運動系	7
B 器械運動系（跳び箱）	19
D 水泳運動系	55
E ボール運動系（ゴール型・ネット型・ベースボール型）	63
F 表現運動系	114
6. 体力向上取組（例）	
○ 時間走	127
○ けんばーチャレンジ	
7. 各種資料	
「実技に関する調査」実施上の留意点	132
体力テスト記入カード	

はじめに

沖縄県の子どもの体力・運動能力は全国と比べると低い状況が続いていることが「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果から明らかになっております。

体力は人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源です。児童生徒の体力を育むことは、学力の土台を育むこととなります。

つまり、体力を向上させることは、児童生徒の「生きる力」を育むこととなり、生涯にわたって健康で豊かな人生を歩むことにつながります。

沖縄県教育委員会では、本県児童生徒の体力の現状を改善するため、平成28年度から「小学校専科（体育科）に係る加配活用事業」等に取り組んできました。

体育専科配置小学校においては、体育専科教員と学級担任のティームティーチングによるきめ細やかな授業の実施、「一校一運動」の充実、校内の運動環境の整備等、様々な取組により、児童の体力・運動能力の向上、教師の体育科指導力の向上はもちろん、児童の学習意欲の向上、生徒指導上の課題解決など、多くの成果が報告されております。

一方、一般の小学校では、体育主任等を中心に年間指導計画作成や「一校一運動」等の提案を行い、学校全体で共有しながら、体育科授業や体力向上等に取り組んでいくこととなります。しかしながら、多くの小学校では、体育主任が経験が浅い若い男性教員に任される傾向にあるため、前年度の指導計画を踏襲したり、改善が図られていない状況や体育の教材研究が行われない授業が散見されます。

そこで、県教育委員会では、体育専科（R2より体育科指導コーディネーター）配置校での成果を全県下で共有すべく「小学校体育科指導の手引き」を作成しました。本手引きに掲載している体育専科作成の資料については、体育専科配置校において開催される年1回の公開授業の際にも、参加者に対して随時配付しておりましたが、県内の小学校教諭にご活用いただけるよう、わかりやすくまとめることとしました。

本指導の手引きには、体育科の授業作りの基本となる事項や年間指導計画の作成例、各運動領域の指導計画例等を掲載しております。各学校における体育科授業の工夫改善、体力向上の取組の充実等に積極的に活用していただき、本県児童の「生きる力の源」である体力の向上が実現を心より願っております。

令和3年3月

沖縄県教育庁 保健体育課

体育・保健体育の授業づくりで大切なこと

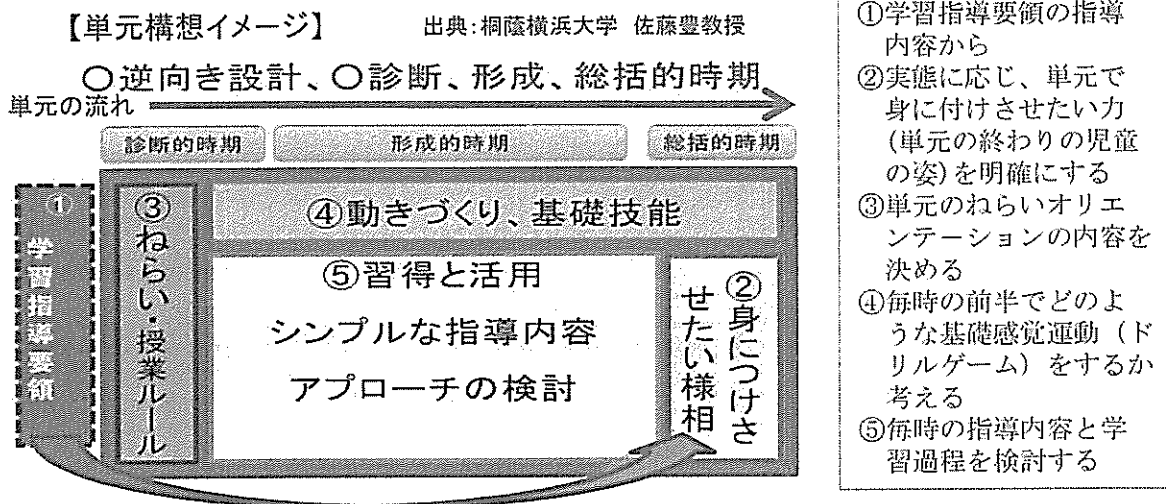
教材化の工夫と多様な場の設定

体育・保健体育科において、授業づくりで最も大切なのが教材化と場の設定である。既成のボール運動（バスケットボール、サッカー等）をそのまま教材としていないか、器械運動等で技能に応じた多様な場の設定がなされているか等です。単元始めは、どの児童生徒も興味をもって取り組むかも知れませんが、そのうち技能面に優れた一部の子だけが活躍し、お客様（いわゆる見てだけで体を動かすチャンスがない児童生徒）が増える授業となっている光景を目にすることがあります。

教師が授業作りの基本と考えなければならないことは、どの児童生徒も各自の持っている技能に応じ、活躍する場所が約束された教材を提示することや多様な場で活動できる保証をしてあげることです。体育・保健体育科の授業の場合は、それができているかできていないかがすべてといってもよいくらいです。

身に付けさせたい力を明確にした単元構想

単元全体を見通した授業計画をもたずに授業に臨むと、児童生徒も教師もその場しのぎの授業（学習活動）となってしまう「活動あって学び無し」の授業となってしまうことになります。大変ではありますが、身に付けさせたい力(単元終わりの児童の姿)を明確にした単元構想を練ることが、児童生徒にとっても教師にとっても楽しい体育・保健体育の授業につながっていくのです。



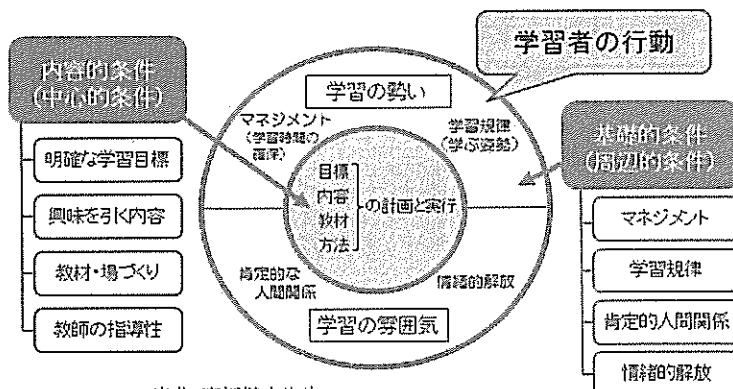
体育授業と学級経営

皆さん、「体育・保健体育の授業を観察すれば、その先生の学級経営がわかる。」と耳にしたことはありませんか。

そのようにいわれている理由が右図「よい体育授業の二重構造」の基礎的条件に示されています。「学習規律(学ぶ姿勢)」「肯定的人間関係」「情緒的解放」まさに学級経営に大切なことがらですね。

体育の授業力向上は学級経営にもつながるのですね。

よい体育授業の二重構造



出典：高橋健夫先生

〇〇小学校 体育学習のルール〈低学年〉

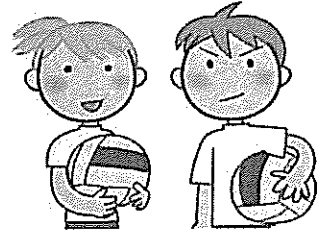
年 組 名 前 _____

1 たいいくの ねらい

- ① なかよく すんで うんどうしよう! (1, 2年)
- ② さいごまで どりよくして うんどうしよう! (3, 4年)
- ③ ぜんりよくをつくし くふうして うんどうしよう! (5, 6年)
- ④ たいいくの たのしさを たくさん 見つけよう!

からだ→げんきにうごく、できるたのしさ
あたま→わかる、くふうするたのしさ
こころ→人とはげましあうたのしさなど

他にもどんな楽しさがあるかな?



2 ふく そ う

- ① たいいくぎや 赤白ぼうを わすれずにじゅんびします。めざせ! わすれものゼロ!
- ② たいいくぎは ユニフォームです! **“すぞ”はスポンの中に** きちんと入れます。
- ③ うんどうにあった くつをはきます。
- ④ さむい日は、うわぎをきて うんどうし、あつくなってきたら めげるようにします。

3 がくしゅうの すすめかた

- ① 〇小チャレンジサーキットで、じぶんの からだを つよくしよう。
- ② がくしゅうのねらいのかくにん・・・きょうは なにをするのかな?
- ③ じゅんびうんどう・・・からだを しっかりうごかさう
- ④ **パワータイム!**・・・みんなで、あそびかたを おぼえよう!
- ⑤ **チャレンジタイム!**・・・おぼえたやりかたで たのしく あそぼう!
- ⑥ 学習のまとめ・・・きょう わかったことや できるようになったことは なにかな?



4 ならびかた

しゅうごう(みんな あつまれ!)のときは、**すばやく すわって** ならびます。
→前の人がいなくても、自分のならぶべき だいたい場所にすかにすわります。
→まえにむかって、左から1組、1グループ、左が女子、右が男子となるようにします。

- ①出席番号順=ばんごうじゅんに男女べつにならぶ。〈朝会の時など〉
- ②号車ごと=教室のせきのように ごうしゃごとにならぶ。〈グループ活動の時など〉
- ③チームごと=リーダーさんをまえに、きめられたチームごとにならぶ。〈ボール運動の時など〉

※身長の順=男女各1列で、身長の高かき順やひくい順でならぶ。〈運動会の時など〉

- ④ならびかた→「**ゆび1本=1列**」「**ゆび2本=2列**」「**ゲー=できるだけちかくにあつまる**」

5 たいいくのじかんの あいす

- ① 「**せいざ!**」・・・「**はい!**」、はなすひとへ おへそと めと ところをむけます。
- ② 「**ピッー!**」(バル1かい)・・・かつどう(ゲーム)をはじめます。
- ③ 「**ピピッ!**」(バル2かい)・・・かつどうをやめそのばでしゃがんで、せんせいをみます。
- ④ 「**ピッ!ピッ!ピッー!**」(バル3かい)・・・かつどうを おわって あつまります。

6 きをつけてほしいこと

- ① じゅんびやかたづけは、あんぜんに気をつけてみんなでやります。
→自分の役割が終わったら、ほかの人をてつだう やさしさをみにつけましょう。
- ② ともだちのよいところをほめ、しっぱいははげまし合って、なかよく活動します。
→仲間の失敗をせめたりせず、次はどうやったらいいかを**アドバイスできる力**をつけよう。
- ③ ルールをしっかりとまもって かつどうします。
→勝ち負けをきちんと受け止め、**まけをエネルギーにして がんばれる人**になろう。

7 けがやきびんがわるくなったとき

- ① けがやきびんがわるくて かつどうができないときは、**せんせいに つたえます。**
- ② とちゅうで、きびんがわるくなったときは、**すぐに、せんせいやともだちに つたえます。**

〇〇小学校 体育学習のルール〈中学年〉

年 組 名前

1 体育のねらい

- ① なかよく すずんで うんどうしよう！（1,2年）
- ② **さいごまで 努力して 運動しよう！（3,4年）**
- ③ 最善をつくし 工夫して 運動しよう！（5,6年）
- ④ 基本的な動きや技を身につけながら、体育の楽しさを

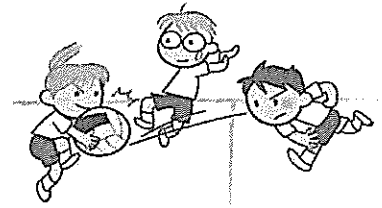
たくさん見つけよう！

体→動く、経験する、できる楽しさ等

頭→知る、わかる、工夫する、自分で決める楽しさ等

心→人と関わる、自分の役割を果たす、認め合う、励まし合う楽しさ等

他にもどんな楽しさがあるかな？



2 服装

- ① 体育着や紅白帽を**忘れずに自分で準備**します。めざせ！**わすれものゼロ！**
※**運動ができない時も体育着**を着て、「みる」「ささえる」活動します。
- ② 体育着はユニフォーム！**すどはスポンの中にきちんと**入れます。
- ③ 運動にふさわしくつをはきます。
- ④ 気温が20度以下の日は、上着を着て活動し、熱くなってきたらぬげるようにします。
(体調の悪い日は、先生のきよかをもらって上着を着ます。)

3 学習の進め方

- ① **〇小チャレンジサーキット**（運動場・体育館）で、体力を高めよう。
- ② 学習のねらいと活動の確認
- ③ 準備運動・・・全体で！グループで！体をしっかりほぐそう！
- ④ **パワータイム！**・・・みんなで、運動のやりかたを確認し、自分の力を高めよう！
- ⑤ **チャレンジタイム！**・・・高めた力をつかって、運動の楽しみ方を深めよう！
- ⑥ 学習のまとめ・・・今日の学習で、わかったこと・できるようになったことを確認し、次のめあてを持とう

4 整列の仕方

目的に応じて、**すばやく座って**整列します。

→前の人がいなくても、自分の並ぶべき **だいたいの場所に静かにすわり**、人がそろったら列を整えます。

→指揮者に向かって、左から1組、1グループ、左側が女子、右側が男子となるようにします。

- ① 出席番号順＝出席番号順に男女別に整列する。〈緊急避難時、出席確認の時など〉
- ② 号車ごと＝教室の席のように各号車ごとに並ぶ。〈グループ活動の時など〉
- ③ チームごと＝キャプテンを先頭に、決められたチームごとに整列する。〈ボール運動のときなど〉
※身長の順＝男女各1列で、身長の高い順や低い順で並ぶ。〈運動会の時など〉
- ④ 整列の隊形→「指1本＝1列」「指2本＝2列」「**グー＝できるだけ近くに集まる**」

5 体育の時間の合図

- ① 「**せいざ！**」・・・「はい！」、体育すわりで話し手におへそと目と心を向けましょう。
- ② 「**ピッー！**」（ハル1回）・・・活動（ゲーム）をはじめます。
- ③ 「**ピピッ！**」（ハル2回）・・・その場で活動を止め、しゃがんで先生に注目します。
- ④ 「**ピッ！ピッ！ピッー！**」（ハル3回）・・・活動を終了して、集合します。

6 活動の際に気をつけること

- ① 準備や片付けは、安全に気をつけてみんなで素早く行います。
→自分の役割が終わったら、**他の人を手伝う楽しさ**をみにつけましょう。
- ② 良いプレーほめ、失敗をはげまし合って、なかよく活動します。
→仲間の失敗をせめたりせず、次はどうやったらいいかを**アドバイスできる力**をつけよう。
- ③ ルールをしっかりと守って活動します。
→勝ち負けをきちんと受け止め、**負けをエネルギーにしてがんばれる人**になろう。。

7 けがや体調が悪いとき

- ① けがや体調が悪くて運動ができないときは、**早めに先生に連絡**します。
- ② 途中で、気分が悪くなったときは、**無理をせず、先生や近くの人に**伝えましょう。

〇〇小学校 体育学習のルール〈高学年〉

年 組 名 前 _____

1 体育のねらい

- ① なかよく すずんで うんどうしよう！（1,2年）
- ② さいごまで 努力して 運動しよう！（3,4年）
- ③ **最善をつくし 工夫して 運動しよう！（5, 6年）**
- ④ 基本的な動きや技を身につけながら、
体育の楽しさをたくさん見つけよう！
体→動く、経験する、できる楽しさ等
頭→知る、わかる、工夫する、自分で決める楽しさ等
心→人と関わる、自分の役割を果たす、認め合う、励まし合う楽しさ等
他にもどんな楽しさがあるかな？

2 服 装

- ① 体育着や紅白帽を**忘れずに自分で準備**します。めざせ！**わすれものゼロ！**
※**運動ができない時も体育着を着て、「みる」「ささえる」**活動をします。
- ② 体育着はユニフォーム！**「すぞ」はスポンの中にきちんと**入れます。
- ③ 運動にふさわしいくつをはきます。
- ④ 気温が20度以下の日は、上着を着て活動し、熱くなってきたらぬげるようにします。
(体調の悪い日は、先生の許可をもらって上着を着ます。)

3 学 習 の 進 め 方

- ① ○**小チャレンジサーキット**（運動場・体育館）で、体力を高めよう。
- ② 学習のねらいと活動の確認
- ③ 準備運動・・・全体で！グループで！体をしっかりほぐそう！
- ④ **パワータイム！**・・・みんなで、運動のやりかたを確認し、自分の力を高めよう！
- ⑤ **チャレンジタイム！**・・・高めた力をつかって、運動の楽しみ方を深めよう！
- ⑥ 学習のまとめ・・・今日の学習で、わかったこと・できるようになったことを確認し、次のめあてを持とう

4 整 列 の 仕 方

目的に応じて、**すばやく座って**整列します。

- 前の人がいなくても、自分の並ぶべき **だいたいの場所に静かにすわり**、人がそろったら列を整えます。
- 指揮者に向かって、左から1組、1グループ、左側が女子、右側が男子となるようにします。

- ① 出席番号順＝出席番号順に男女別に整列する。〈緊急避難時、出席確認の時など〉
- ② 号 車 ごと＝教室の席のように各号車ごとに並ぶ。〈グループ活動の時など〉
- ③ チームごと＝キャプテンを先頭に、決められたチームごとに整列する。〈ボール運動のときなど〉
※ 身長 の 順＝男女各1列で、身長の高い順や低い順で並ぶ。〈運動会の時など〉
- ④ 整列の隊形→「**指1本＝1列**」「**指2本＝2列**」「**グー＝できるだけ近くに集まる**」

5 体育の時間の合図

- ① 「**正座！**」・・・「はい！」、体育座りで話し手におへそと目と心を向けましょう。
- ② 「**ピッー！**」（パル1回）・・・活動（ゲーム）をはじめます。
- ③ 「**ピピッ！**」（パル2回）・・・その場で活動を止め、しゃがんで先生に注目します。
- ④ 「**ピッ！ピッ！ピーッ！**」（パル3回）・・・活動を終了して、集合します。

6 活動の際に気をつけること

- ① 準備や片付けは、安全に気をつけてみんなで素早く行います。
→ 自分の役割が終わったら、**他の人を手伝う優しさ**を身につけましょう。
- ② 良いプレーほめ、失敗をばげまし合って、仲よく活動します。
→ 仲間の失敗をせめたりせず、次はどうやったらいいかを**アドバイスできる力**をつけよう。
- ③ ルールをしっかり守って活動します。
→ 勝ち負けをきちんと受け止め、**負けたことをエネルギーにしてがんばれる人**になろう。。

7 けがや体調が悪いとき

- ① けがや体調が悪くて運動ができないときは、**早めに先生に連絡**します。
- ② 途中で、気分が悪くなったときは、**無理をせず、先生や近くの人に伝え**ましょう。