学習指導要領改訂の趣旨を踏まえた

授業のデザイン

新学習指導要領では、生きる力を育むことを目指し、基礎的・基本的な知識・技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を育むとともに、主体的に学習に取り組む態度を養うことが示されています。本紙は、改訂の趣旨を踏まえた授業の例などを示しています。各学校において、自校の年間指導計画や生徒の実態等を踏まえ、確かな学力を身に付けさせる授業をデザイン（構想）するための参考資料として御活用ください。

中学校・保健体育

保健体育科の目標及び学習指導要領改訂のポイント

1　保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたっ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のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2　学習指導要領改訂のポイント

◇指導内容の明確化・体系化と弾力的な取扱い
- 発達の段階のまとまりを考慮し、小・中・高を見通した指導内容の体系化を図る。
- 指導内容を明確に示すとともに、第１学年及び第２学年においては領域の取り上げ方の弾力化を図る。

◇体力の向上の重視
- 体つくり運動の一層の充実を図り、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにする。

◇保健分野の指導内容の改善
- 個人生活における健康・安全に関する内容を重視し、健康の概念や課題などの内容を明確に示す。
- 二次災害によって生じる傷害に関する内容、医薬品に関する内容を取り扱う。
- 知識を活用する学習活動によって思考力・判断力などの資質や能力が育成されるよう実験や実習などの指導方法を工夫する。

事例と関連のある本県の重点とする目標　－「指導の指針」より 栃木県教育委員会 －

○指導内容の明確化・体系化
- 小学校との接続を踏まえ、生徒や地域の実態と内容の系統性、発展性を考慮した年間指導計画の作成及び単元計画の工夫改善

○指導方法の工夫改善
- 学習形態や支援の在り方の工夫。筋道を立てて考えた練習や作戦のさらなる工夫など、学習活動の充実

○指導と評価の一体化
- 指導内容の明確化、学習状況の適切な評価と、その評価を生かした学習指導の改善

【参考文献】
・「中学校学習指導要領解説　保健体育編」　文部科学省　平成 20 年 9 月
・「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校　保健体育】」　国立教育政策研究所　平成 23 年 11 月
・「指導の指針」　栃木県教育委員会　平成 25 年 3 月
・「柔道の授業の安全な実施に向けて」　文部科学省　平成 24 年 3 月

◇本リーフレットは栃木県総合教育センターホームページ(http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/)から、ダウンロードできます。
◇問い合わせ先　栃木県総合教育センター研究調査部　TEL028-665-7204

キーワード　安全面への配慮　固め技からの指導　アドバイス

柔道は、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開します。中学校で初めて学習する内容なので、まずは、安全面に十分配慮し、恐怖や痛さなどの不安を取り除くことが大切です。本事例では、単元計画の例、安全上の配慮事項、練習方法や場の設定の工夫などを示しています。

指導のねらい

相手の動きや変化に応じて、基本動作と基本となる技を身に付けられるようにする。

＜学習指導要領との関連＞　〔体育分野〕　F 武道　(1) 柔道

単元の例

第１学年　10 時間　（固め技から始める指導計画例です。）

学習の流れ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	基本動作を重視	固め技から導入		受け身、特に相手の投げ技に対応した安全な受け身を重視						
はじめ	１オリエンテーション ○学習の進め方 ○グループ編成 ２ 学習課題の確認 安全な学習のすすめ方を確認しよう ○柔道の特性 ○安全面への配慮 ３ 基本動作を知る ○礼法 (正座・座礼・立礼) ○姿勢 ○進退動作	○整列・あいさつ・出欠確認・健康観察　○準備運動・補強運動 １ 学習課題の確認 固め技を身に付けよう ２ 基本動作を確認する。 ○礼法(正座・座礼・立礼) ○姿勢 ○進退動作 ○崩し・体さばき ３ 固め技を知る。 (けさ固め、横四方固め) ○押さえ込んだ状態から ○膝立ちで正対から ○背中合わせから(膝立ち) ４ 固め技をかけ合う。		○基本動作・固め技 １ 学習課題の確認 受け身を身に付けよう ○受け身のやり方を知る。 (後ろ受け身・横受け身) ２ いろいろな受け身を試す。 ○仰向け姿勢から ○しゃがんだ姿勢から ○相手の崩しや体さばきに応じた受け身を練習する。		○受け身 １ 学習課題の確認 相手の投げ技に対応した、安全な受け身を身に付けよう ２ 投げ技のやり方を知る。 (膝車・体落とし・支え釣り込み足) ３ 受けの姿勢を段階的に練習する。 ○かかり練習・約束練習 ○3 人組で行い、互いにポイントをアドバイスし合う。		１ 学習課題の確認 身に付けた技を発表し合おう ○ルールの確認 ○役割分担の確認 ○技の発表会を行う ○よい点や改善点のアドバイス
おわり	○整理運動　○整列　○健康観察　○本時のまとめ　○次時の予告　○後片付け								○単元のまとめ	

＜第６～８時の展開例と安全上の配慮＞

教師としての主な配慮事項

・学習環境の確認(畳、床)
・健康観察（体調）
・安全チェック(爪、服装)

首、足首、手首など、負担のかかる部位を意識させながら、運動させる。

・「取」の安定した投げが、「受」の恐怖や不安を取り除くことにつながることを意識させる。
・慣れてきた段階で、ふざけたり、必要以上のことをしたりしないように注意する。
・３人組で行い、組んでいる様子を見てアドバイスをさせることで、安全な行い方にも目を向けさせる。

	学習内容・活動	**生徒に意識させる安全配慮**
はじめ	○整列、あいさつ（正座、座礼） 健康観察、安全チェック ○準備運動・補助運動 ○基本動作・固め技　～　受け身までの確認 １　学習課題の確認	落ち着いた気持ちで授業に向かうように、整然とあいさつをする。 **「頭を打たない、打たせない」**を常に意識させる。見えるところに掲示するなど工夫する。
	ねらい：相手の投げ技に対応した、安全な受け身を身に付けよう	
なか	２　投げ技のやり方を知る。 ○体落とし（支え釣り込み足、膝車）　など ３　受け身の姿勢を段階的に練習する。（３人一組） ○かかり練習・約束練習 ①「受」が片膝(左膝)をついた状態から受け身を取る。 ②「受」が「取」の出した右足を踏み越えて受け身を取る。 ③安定した立ち姿勢から受け身を取る。	「取」 ・安定した姿勢で行う。 ・膝はつかない。 ・投げたとき、引き手は離さない。 「受」 ・技がかかった段階（組んだ姿勢)から投げられる。 ・左手でしっかり横受け身 ＜取・受双方＞ ・タイミングを合わせる。 ・体格差を考える。 ・他の組との距離に注意する。
おわり	○　整理運動、整列、健康観察、まとめ、次時の予告 片付け	

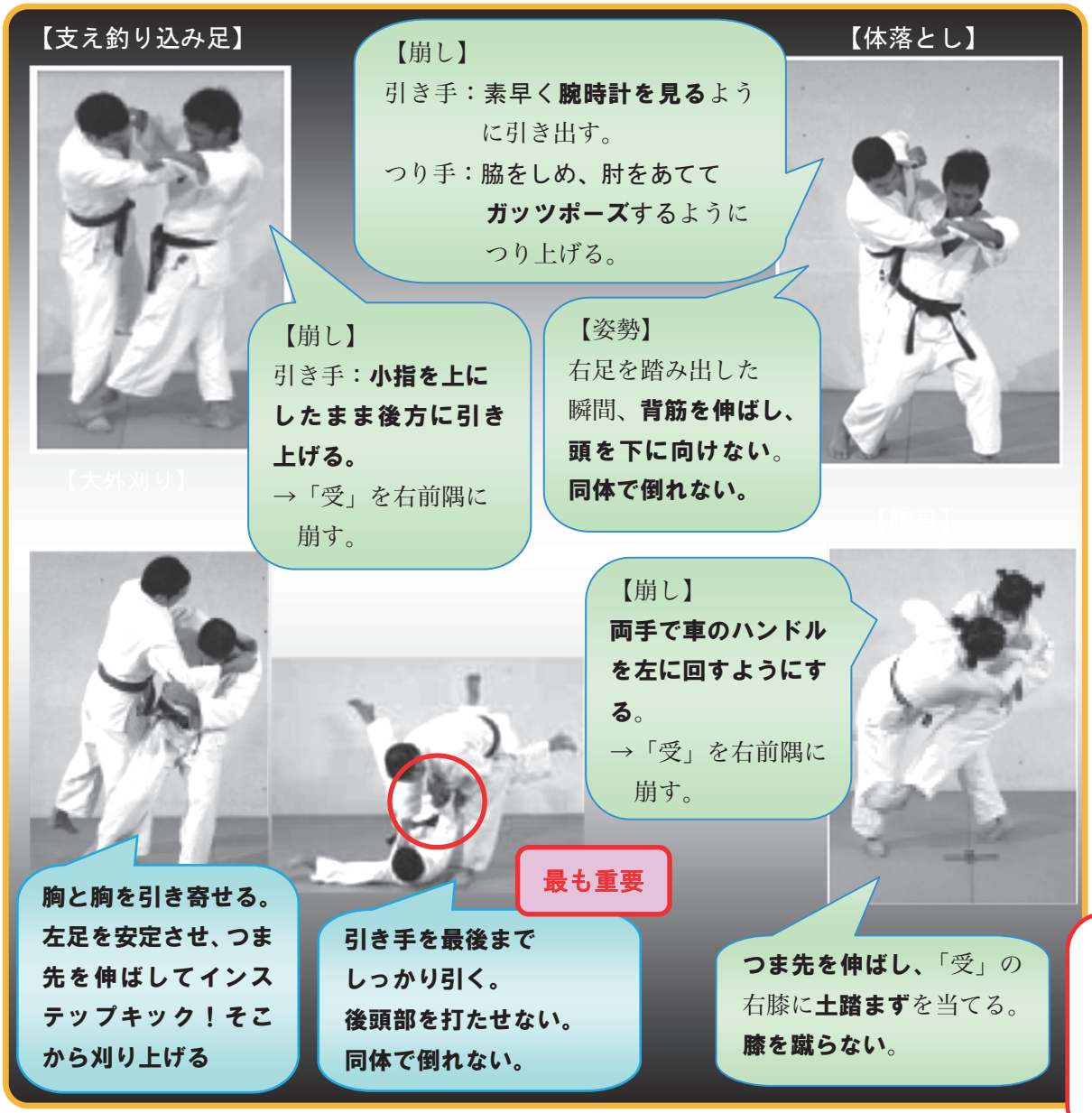
キーワード　アドバイス　言語活動　練習の工夫

授業の例

技のポイントを知り、練習・場を工夫してできるようにする。

柔道は、対人的な練習場面が多くなります。練習に際して、３人一組を取り入れることにより、仲間の動きに対するアドバイス等を通して、技のこつを確認し合うことができ、練習の効率化が期待できます。また、周囲の生徒との衝突防止にも有効です。技のこつを理解させ、互いに教え合う活動を取り入れてみましょう。

技の練習手順 → **かかり練習（打ち込み）** → **約束練習** → **自由練習（乱取り）**



練習の工夫

反復練習

・畳の線を利用して足の運びだけを覚える。
・足の順を示したカードなどを利用して動きを覚える。
・壁を使って相手を意識（胸を寄せるなど）する。

ものを使って

・箒を逆さに持ち、払いの練習をする。
・ダミー人形（毛布等を丸め、胴衣を着させたもの）を使い、投げを練習する。

「取」が上達することも、安全への第一歩と捉えて練習の場を増やしましょう。

出典:「柔道の授業の安全な実施に向けて」 文部科学省　平成 24 年3月

評価に当たって

○技のこつを分かりやすい言葉で示し、声かけや話合いの場面で、生徒が自らアドバイスできるように指導します。相手を尊重した練習をしている場面などを多く取り上げ称賛することで、安全に配慮した学習の雰囲気づくりへとつながります。

留意点及び工夫点

○柔道は、相手の動きに応じて、基本動作や基礎となる技を身に付け、攻防を展開します。自分の間合いだけで技をかけたり、受けたりせず、お互いを尊重し合って練習することが大切です。

○中学校で初めて学習することから、生徒が動きをイメージしやすい言葉でアドバイスをしたり、個人練習ができる場を設けたりすることが、技の習得に効果的です。

キーワード　実習を通した理解　養護教諭との連携　学び合い　日常とのつながり

保健分野は、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成します。ここではグループ学習を取り入れた学び合いの場を設け、思考・判断できる場面を設定しました。さらに、導入で考えた緊急時の対応の意義を、実習後再確認することで、自らの生活でも考えられるように働きかけます。

指導のねらい

応急手当の方法について、実習による学び合いを通して理解することができるようにする。

＜学習指導要領との関連＞　保健分野　（３）傷害の防止　エ　応急手当

単元の例

第２学年　（２時間扱いの２時間目の展開例）

学習内容・学習活動	Ｔ１（担当）の指導	Ｔ２（養護教諭）の指導
１　学習のねらいを確認する。 応急手当の意義と“いざ”というとき、どうしたらよいか手当の方法を確認しよう。	○最近起こった事故の新聞記事やニュースなどを資料として提示し、意欲を喚起する。	○資料掲示補助
２　目の前で、大きな事故が起こったらどうするかを考える。 （ブレインストーミング） ・できるだけたくさんの意見を出す。 ・友達の意見、アイデアから連想してもよい。 ・出された意見は批判しない。	○自分の日常から発想させる。	○机間巡視し、心肺蘇生法やＡＥＤに気付いているグループを確認する。
３　適切な対処法の説明を聞く。 心肺蘇生法　ＡＥＤ	○ＡＥＤを提示する。	○応急手当の方法について説明する。（資料の配付） ・心肺蘇生法の行い方 ・ＡＥＤの取り扱い ・ＡＥＤの扱い方については、示範する。
４　実習を行い、正しい方法を確認する。 心肺蘇生法の行い方 （発見から、通報、ＡＥＤの到着まで） ３人組・二班で活動する係を決めて、順番に行う。 ①発見者・演示係 ②通報係 ③ＡＥＤをとってくる係 一班が行っているとき、もう一班は、自分と同じ係が正しく行えているか確認し、実施後、気付いたことをアドバイスする。	○実習準備・補助をする。 ○各班で、適切なアドバイスができるよう支援する。 思考・判断の場面	○各班を回り、適切なアドバイスを聞き取り、メモをとる。
５　班ごとに実習の振り返りを行う。 心肺蘇生法の行い方のポイント 応急手当の意義	○実習から気付いたことに加えブレインストーミングで出されたことを振り返らせ、応急手当の意義について確認させる。	○各班を回り、生徒の気付きを確認する。
６　本時のまとめをする。	○導入で使用した資料の提示や学校内での事故の資料などを提示する。	・実習中や振り返りの中での生徒の言葉を用いたり、日常とのつながりを考えさせたりしながらまとめをする。

留意点及び工夫点

○養護教諭や消防署などとも連携し、専門家による指導を受けることが効果的です。その際、授業のねらいを明確にし、授業展開の案を作成して事前の打ち合わせに臨みましょう。専門家の助言を受けて、展開を決定し、当日の役割や事前の準備物を確認することも大切です。

○まとめの場面では、導入で提示した資料を再び使用して、応急手当の大切さについて再確認します。また、むやみに事故現場などに近づくことは二次災害につながることも併せて知らせることも必要です。

評価に当たって

○応急手当の意義や手順の理解などで「知識・理解」を、実習中の観察している側のアドバイスや振り返りの中での気付きなどで「思考・判断」を評価します。まとめの場面において、専門性を有する養護教諭から助言してもらうようにすると、日常とのつながりを意識するのに有効です。