

# 体育・保健体育科学学習指導委員会 研究のまとめ

## I 研究テーマ

「一人一人が運動の楽しさを味わい深めていく体育学習はどうあればよいか」  
～運動の特性をもとに、つけたい力を明確にして  
「わかる」「できる」「かかわる」体育学習を目指して～

## II テーマ設定の理由

つけたい力、ゴールイメージを明確にし、児童・生徒同士のかかわり合いの中で、学びが深まっ  
ていく姿を追究していくため、本研究テーマを設定した。

## III 研究の経過

- ・ 第1回 5月7日（火）（於：教育会館）総委員会
  - ・ 研究テーマ検討
  - ・ 研究内容の立案
  - ・ 年間計画の作成
  
- ・ 第2回 5月27日（月）（於：六中）
  - ・ 授業参観（教育課程授業学級の参観）
  - ・ 意見交換
  
- ・ 第3回 8月28日（水）（於：六中）
  - ・ 授業参観（教育課程単元第3時授業の参観）
  - ・ 意見交換
  
- ・ 第4回 9月5日（木）（於：六中）体育・保健体育教育課程研究協議会
  - ・ 授業参観
  - ・ 授業研究会グループ討議
  - ・ 午後 伝達講習会の運営
  
- ・ 第5回 11月28日（木）（於：教育会館）総委員会
  - ・ 研究のまとめ作成について
  - ・ 本年度の反省と次年度の要望について
  
- ・ 第6回 11月29日（金）（於：川西小）上小体育研究会研究授業
  - ・ 授業参観
  - ・ 研究会
  - ・ 講演会参加

## IV 令和元年度 教育課程研究協議会授業校

### 実践のまとめ

上田市立第六中学校保健体育科

#### 1 研究テーマ

○全校研究テーマ 「課題を持ち、友と関わりながら、自ら学ぶ生徒」

○保健体育科研究テーマ 「生涯にわたって運動に親しみ、健康で豊かなスポーツライフを構築して  
いける人間の育成を目指し、仲間との関わりを大切に活動の中で、運動の楽しさを味わうにはど  
うしたらいいか」

#### 2 単元の目標

「仲間の良さを活かした連携プレーで、チーム全員が活躍できるバスケットボールを目指そう」

#### 3 生徒の実態

1年時からほとんどの単元を男女共修で学習を進めてきた。1年生の頃は、特に球技では女子が遠慮してしまったり、男子が物足りなさを感じたりする場面もあったが、ルールの工夫や、技能の高い生徒がグループで教える場面を多く作る等の活動を通して少しずつ変化が見られるようになってきた。また、器械運動では、技能の高い男子の姿を見て、女子が挑戦する姿が多く見られた。体育の授業以外にも、学年レクリエーションでクラス対抗ゲームを行い、仲間と手をつないで大きなバランスボールを運ぶゲームをするときに、あまり抵抗なく男女で手をつなぐこともできているなど、自然に男女が協力できる姿があった。このように技能差があっても共に協力し合うことや、目標に向かって関わり合いながら努力していこうとする過程が、将来も運動に親しむ時に大切になってくるということを経験した場面を伝えていった。

3年生になり、1学期に体育意識調査をしたところ、多くの生徒が体育の授業を楽しんでいると感じていて、その中でも男女共修で体育をやることについて、「男子だけ、女子だけでやるよりも楽しいと思う」「うまい男子（女子）が苦手な女子（男子）に教え合えていいと思う」と多くの生徒が肯定的に回答していた。

男女と一緒に体育の学習をするときにどんなことを意識して取り組んでいますか？という質問に対して、ある男子バスケットボール部員は、「どうアドバイスすればいいのか、自分がみんなのためにどう動いたらいいのかを意識している」と記入していた。技能面で苦手意識がある女子生徒は、「女子だけで試合をした時よりも男子と一緒に試合をした方が試合も盛り上がり楽しい」と記入していた。このように様々な場面で男女共修の学習を進めることで技能差があっても、自分ができることを探し、仲間と関わりながら学習しようとする姿が育ってきた。

#### 4 本時までの生徒の様子

3年1組・5組では、1組男子5名・女子8名、5組男子12名・女子13名が選択した。第1時では、オリエンテーションでチーム作りを行った。本校のバスケットゴールは6つあり、チームごとの練習を行いやすくするためにチーム数を6（6人4チーム、7人2チーム）に設定した。チーム作りにあたって、各チームの実力が均等になり、同じクラス同士が固まらないようにすることを伝え、まずは、各チーム1名バスケットボール部員を入れ、その後、1組の男女は、人数と男女比の関係上すんなりと決まった。5組の男子は、クラス内で2人組、3人組を作り、これも男女比の関係上入るチームは決まった。5組の女子は、「どこに入ってもいい」と意見が一致したのでくじ引きで決めた。

全体のチームを見渡したところ、技能差も少なくチーム編成に不満もなく、チームが決まった。「まずは試合をしてみたい」という声が多く、課題を見つける意味もあり短時間の試合を授業後半に特別ルールを設けずに行った。(6人対6人)全員が汗だくになるなど意欲的に取り組めて運動量も多かった。しかし、試合はどのチームも0～3点程度の得点であった。終了後「自分がどう動けばいいのかよくわからない。」「ディフェンスの時にどこへ行けばいいのか迷う。」という声があった。

#### <第2時～3時>

バスケットが得意な生徒は、マンツーマンディフェンスで対応できるが、苦手な女子生徒は、動きの速い生徒にはついていけないので、ゾーンディフェンスを説明し、取り入れてみることにした。そうすることで、任されたエリアがはっきりとイメージでき、攻守が切り替わった瞬間に自分のエリアに走って戻る姿が見られた。ただし、それぞれのチームで話し合い、必ずしも全員がゾーンディフェンスをするわけではなく、相談してディフェンスをしてもいいことを確認した。オフェンスについては、あまり具体的な指導はしていない。試合は6人制だと攻めづらいということもあって、交代になるが5対5の方が良いということになった。

ディフェンスが機能してくると、なかなかシュートが入らず、低得点で試合が終わってしまう試合もあるなど、得点が少なく盛り上がらないということを確認し、昨年行った得点差を付けてルールを考えてみようという提案したところ、賛同する声はほとんどで次のように決めた。

	リングに当たった場合	2点シュート	3点シュート
バスケット部	0	1	2
一般男子	0	2	3
一般女子	1	3	4
ボーナス女子(勝利の女神)	2	4	7

あまりに差を付けてしまうと、シュートチャンスにもかかわらず得点が高い生徒にパスしてしまう可能性があるため、そうならないように気をつけようという話をした。また、それぞれの得点が違うことによって混乱してしまうと思われたが、あらかじめ審判と得点係に申告することで意外とスムーズに試合が行われた。

#### <第4時>

女子や女神のリングに当たったの得点があることなどでチーム得点は増えてきたが、シュートがなかなか入らない現状があった。そこで、パス回しの仕方やポストプレーなど、どうしたらフリーでシュートが打てるチャンスが増えるかを考える練習を紹介した。チーム練習ではまだ不十分ながらも遠くから男子がシュートを打つばかりではなく、女子の得点の機会が多くなり、女神の4点シュートで逆転などという場面が見られるようになってきた。得点も10点を超えることが多くなり、全員が汗だくになって走り回り盛り上がってきた。また、ゲーム記録表を付けることで、ゲームで何本シュートを打っているか、誰がシュートをしていないのか、どこの位置からシュートをする得点が多いかなどをチームで共有し、作戦を考える元になるように仕組んだ。そこで、動きを確認できるようにチーム毎に作戦盤も用意した。

#### ◇今までに採用されたハンデキャップルール

- ・一般女子に対してのドリブルカットや保持しているボールを奪うのは禁止。
- ・得点に差を付ける。・シュートファールは1点与える。・バックパス、時間に関するルールなし。
- ・トラベリング、ダブルドリブルは、はっきりしたもののみとする。

## 5 学習指導案

(1) 単元名 球技 ゴール型 バasketボール (3 学年 選択球技 I)

(2) 単元の目標

- ①男女がそれぞれの個性を理解し、自己やチームにあったオフENSEの仕方を見つけて、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、作り出したりしてシュートを打つことができる (知識及び技能)
- ②チームや自己の能力に応じた課題をお互いで共有し伝え合い、知識を活用したり、応用したりして、課題解決に向けて取り組むことができる (思考力、判断力、表現力等)
- ③男女がお互い関わり合いながら技能を向上させようとし、ハンデキャップのあるルールを理解して、全員が楽しめる授業にしていこうとすることができる (学びに向かう力、人間性等)

(3) 評価規準

知識及び技能 <b>A</b>	思考力、判断力、表現力等 <b>B</b>	学びに向かう力、人間性等 <b>C</b>
<b>①</b> バasketボールの個人的技能を身に付けている。 <b>②</b> 個人的技能を課題別練習やゲームに活かすことができる。 <b>③</b> チームで立てた作戦を理解し、ゴール付近で得点に絡むことができる。	<b>①</b> チームや自己の能力に応じた課題を設定している。 <b>②</b> 課題解決するための的確な練習方法を選択している。 <b>③</b> チームの状況に応じて作戦を立てようとする。	<b>①</b> バasketボールの特性を理解し、互いに協力して練習や試合に取り組もうとする。 <b>②</b> 自己の役割分担を果たそうとする。 <b>③</b> 男女共修の良さを活かしたルールを理解している。

(4) 単元の展開

時間	学習活動		指導
	前半	後半	
1 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリエンテーション</li> <li>・ 学習カード配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ルールの確認</li> <li>・ チーム作り</li> </ul>	・ 男女共修でBasketボールをすることの良さにつながり、どのチームも均等になるように、生徒同士がチームを作る。ハンデキャップルールを採用することを伝え、例えばどんなルールならば、全員が楽しむことに繋がるのかを意見を出してもらおう。
2 時 3 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゾーンディフェンスの説明</li> <li>・ 位置の確認</li> <li>・ 守るエリアの確認</li> <li>・ 3対2の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作戦タイム</li> <li>・ 試しのゲーム</li> <li>・ 振り返りと次回の課題確認</li> </ul>	・ ディフェンスには、マンツーマンディフェンスとゾーンディフェンスがあることを説明し、今回の授業ではゾーンディフェンスを主に行うことを伝える。その時に、苦手な生徒を誰がカバーするのか、得意な生徒をどこに配置するのかなど、自分のチームの実情にあった作戦を立てられるようにする。次回からは、ゾーンディフェンスをどうやってチームで崩していくのかを考えていく。
4 時 5 時 6 時 7 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体練習</li> <li>○パスプレー</li> <li>○ポストプレー</li> <li>○ドライブイン</li> <li>○スクリーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作戦タイム</li> <li>・ 試しのゲーム</li> <li>・ 振り返りと次回の課題確認</li> </ul>	・ 前時に教わったゾーンディフェンスをどうやって崩すのかを考えていく。各時間一つのプレーにしばって全体で練習する。それを試しのゲームでやり、チームに合う攻め方を見つけ、自分のチームでは、どの攻め方を使うと効果的なのかを話し合う。また、ゲームをする中で、ハンデキャップルールを生徒の意見を聞きながら決めていく。それによって苦手な生徒にも活躍の場が生まれ、そのプレーをチーム全体で支えられるようにしていく。
8 時 9 時 10 時 11 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チーム別練習</li> <li>・ 作戦タイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リーグ戦</li> <li>・ 振り返りと次回の課題確認</li> </ul>	・ チーム別練習では、今まで全体練習で教わった攻め方を使って、どうすれば自分のチームに合った得点の取り方ができるのか作戦を立てる。その時にハンデキャップルールも確認しながら行うことで、全員に得点チャンスがあるようにしていく。

1 2時	・順位決めのプレーオフ	・学習カードの整理とまとめ	・振り返りの時間を取り、自分はバスケットボールにどのように取り組むことができたかを学習カードに書く。その中で、男女共修でやってみたことや、ハンデキャップルールについての感想が出るようにする。
------	-------------	---------------	---

(5) 本時案

主眼

男女それぞれの個性を理解し、仲間との連携を意識し始めた生徒たちが、ポストマンにボールを入れてからのプレーを考える場面で、一人一人が役割やハンデキャップルールを理解してパスを繋ぐことを通して、ゴール付近でフリーのシュートをねらうことができる。

本時の展開

段階	●学習活動 ・予想される生徒の反応	○教師の指導・支援 <b>☆評価</b>	時間
はじめ	1 準備運動（集合したチームから） 2 ドリル練習・個人練習 3 整列・挨拶 4 学習問題の設定	○安全面で使わないボールの置き方やパスの向きを意識させる。 ○基本的なパス、シュートの技能が上がると、さらにゲームが楽しくなることを常に伝えていく。	10分
	単元の目標 「仲間の良さを活かした連携プレーで、チーム全員が活躍できるバスケットボールを目指そう」		
	●前時の活動を振り返る。 ・うまくボールを入れられないな。 ・なかなかディフェンスを引きつけられないぞ。 5 学習課題の設定 ・ポストプレーで自分は、どの役割ができそうかな。 ・パスをもらうには、どこに走り込めばよさそうかな。 ・ハンデキャップルールを考えたら、○○さんがシュートを打つためには自分は何をすればいいのかな。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>学習問題</b>            仲間と連携してフリーのシュートを打つためには、どうすればいいか。         </div> ○今まで行ってきたプレーを振り返らせ、生徒のつぶやき等から学習課題を設定する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>学習課題</b>            チームでパスやポストプレーの使い方を話し合い、練習してフリーのシュートチャンスを作ろう。         </div>	
	6 追究 ●チーム毎に割り振られたゴールで、パス回しや、ポストマンにボールを入れてからのプレーを練習する。 ・このタイミングで動いて欲しい。 ・次にどう動くのかわからない。	○作戦盤を使って、動きのイメージをチームで共有できるようにする。 ○練習が適切に出来ていないチームにはアドバイスする。 ○リバウンドのことを意識できていないチームが多いので、シュート後にリバウンドを取る人が誰なのか確認するようにアドバイスする。 ○サイドチェンジのパスも有効であることを、必要なチームには指導する。	10分

な か	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もう一度説明するから良く聞いて。</li> <li>・この角度から攻めるときは、誰が動いて、どこにパスが出そうかな。</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 試合時間は前半5分、作戦タイム3分、後半5分のゲームを行う。</li> <li>・練習したパス回しや、ポストプレーをやってみよう。</li> <li>・女神にボールが回っていないぞ。</li> <li>・作戦盤を使って動き方を確認しよう。</li> <li>・次のゲームでは、1本はシュートを入れたいな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習の通りにいかないチームにアドバイスをする。</li> <li>○練習の通りにシュートができた時に、チーム全員で共有できているかを確認する。</li> <li>○ゲームの中で、必ずハンデキャップルールを生かした攻め方に挑戦するように呼びかける。</li> <li>○ゲーム記録を書かせて、誰がシュートを多く打っていたかどうかを確認させる。</li> <li>○ゲーム中に審判の判定について指導する。</li> </ul> <p>☆評価 <b>A②B②C③</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">試合順 (審判)</th> </tr> <tr> <td>入口側</td> <td>ステージ</td> </tr> <tr> <td>側</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A 対 B (E)</td> <td>D 対 F (C)</td> </tr> <tr> <td>A 対 B (D)</td> <td>E 対 C (F)</td> </tr> <tr> <td>D 対 F (A)</td> <td>E 対 C (B)</td> </tr> </table>	試合順 (審判)		入口側	ステージ	側		A 対 B (E)	D 対 F (C)	A 対 B (D)	E 対 C (F)	D 対 F (A)	E 対 C (B)	21分
試合順 (審判)																
入口側	ステージ															
側																
A 対 B (E)	D 対 F (C)															
A 対 B (D)	E 対 C (F)															
D 対 F (A)	E 対 C (B)															
ま と め	<p>7 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学習カードを記入する。チーム毎作戦盤やゲーム記録を使って輪になって振り返りを行う。</li> <li>・ポストプレーで得点できた。</li> <li>・もっと女子や女神を活かすには、どんな動きが必要かな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カードに個人の反省を記入させる。</li> <li>○パスやポストプレーの練習をしたことで、フリーのシュートがたくさん生まれたかどうかを話し合わせる。</li> <li>○ルールで変更した方がいいことがあるか確認する。</li> </ul>	9分													

### 【成果】

- ① 「男女共修」で行ったことにより、上手な男子（女子）が苦手な女子（男子）にアドバイスする場面が多くみられ、技能向上に効果的だった。
- ② 得点に差をつけるハンディキャップルールを採用したことによって、チームの中でバスケットが苦手な仲間にも活躍の場が生まれた。得意な生徒も自分の活躍だけではなく、どうやって周りを活かしてプレーをするかを考え始めて視野が広がった。
- ③ 単元の前半に守備を意識させるゾーンディフェンスを学習したことにより、守備の動き方がわからない生徒がいなかった。そこからさらにそれぞれのチームの特性を生かした守備隊形が生まれ、チーム内での役割分担が明確化された。
- ④ バスケット部のメンバーが中心になって自分が持っている知識を大いに発揮してくれた。仲間がわからない動きやプレーを丁寧に説明してあげる姿があった。そのおかげで、その後の選択でもバレー部やテニス部の生徒が中心になって教え合う場面が多くみられるようになり、学習を生徒主体で深めていくことに繋がった。

- ⑤ ゲーム記録をつけることによって、シュート回数やどこから相手を攻め崩していくかを生徒が考えていく材料になっていた。作戦盤のコマを動かしながら説明することも有効だった。試合後すぐに作戦盤に集まる姿があり、仲間と一緒に学習していく意識づけができていた。
- ⑥ 「男女共修」は、その後の授業でもスムーズに繋がり、剣道の授業では、女子が男子に臆することなく向かっていったり、剣道部の女子に男子がお願いして稽古をつけてもらったりする場面があった。自然と男女が学び合える場を作ったことによって体育の授業以外でも、文化祭などに向けてクラスの団結力が高まっていった。

#### 【課題】

- ① ゲームのルールに制限を余りつけなかったことによって、レベルが高くなり、良い面もあったが、ついていけない生徒が出てしまう心配があった。
- ② チームによってゲーム記録や作戦盤の活用に差があった。話し合いの一つの材料として示してみたが、ほかにも考える材料を提示してあげてもよかったのかもしれない。意見として挙がったのは、様々なプレーが示してある学習カードを配っておいてもよかったのではないかというものがあった。
- ③ 触球回数が少ない生徒がいた。しかし、運動時間でいえば十分だったと思う。なかなかボールに触れなくても、チームのために頑張ろうとする姿は素晴らしかった。周りの仲間もそれを理解し、励ましながら温かい雰囲気の中で授業が進んでいた。
- ④ 男子バスケット部や女子バスケット部が遠慮してしまう場面があった。そのため最後の時間は、それぞれのクラスの選抜チームで試合をした。非常にレベルが高く、一般生徒も食い入るように見入っていた。そこで初めて教えてくれていたことに気が付き感謝の気持ちを学習ノートに書く生徒もいた。
- ⑤ 上田市立第六中学校の生徒だったからできるのであって、生徒が変わればできないのではないか、という意見があった。他学年でも取り入れてやっているが、確かに学年によってできる学年とそうでない学年が出てしまうこともあるかもしれない。

#### 【全体を通して】

本単元の授業を作成するにあたり、上田市立第六中学校の3年生の良さを存分に生かした授業づくりを心掛けた。生徒の良さに合わせ単元を見通し、進めていった。学習カードの最後には、すべての生徒が「バスケットを選択して良かった」と記入しており、苦手な生徒でも楽しみながら学習できたことが分かった。

#### V 研究のまとめと次年度への課題

- ・授業参観がメインではあったが、多くの先生方と意見交換をすることができて大変有意義であった。
- ・上小体育研究会の授業作りから研究会に参加させていただき、「主体的・対話的で深い学び」を中心とした研究、講演会で三重大学の岡野教授のお話を聞いて多くの学びがあった。
- ・これからも今回学ばせていただいたことを生かしながら、一人一人が運動の楽しさを味わい深めていく体育学習を目指し、授業実践・授業改善に取り組んでいきたい。
- ・上小体育研究会では、授業づくりから参加させていただいたが、教育課程の授業校の研究にはなかなか参加することができず、授業参観が中心となってしまった。来年度以降、研究委員としてサポートできることは積極的に行っていきたいと思う。

## VI 教育課程研究協議会午後の運営について

- ・委員会が午後の運営として、実技講習会を進行した。主に体づくり運動の実技研修を行った。講師は小学校の先生2名、中学校の先生1名にお願いし、実技伝達講習会を行っていただいた。
- ・校種を問わず、体育授業や学級づくり等に生かすことのできる体づくり運動を行い、会に参加された先生方も楽しく、笑顔で実技講習を行うことができた。

## VII 委員名簿

佐藤 俊彦 (推進係：塩川小学校長)

佐々木 優 (委員長：五中) 松村 崇志 (副委員長：塩尻小)

山本 崇 (和小) 倉澤 美郷 (清明小) 千野 孝幸 (丸子中央小)

小山 萌波 (塩田中) 板花 啓太 (青木中) 深町 将司 (六中)

松村 遥 (二中)