

1 単元名 A 体づくり運動

2 単元の目標

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と自主的に関わることができるようにする。
イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。(知識及び運動)
- (2) 自己や仲間の課題を発見し、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、自己や仲間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)
- (3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

3 運動の特性

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」、「体の動きを高める運動」、「実生活に生かす運動の計画」で構成される領域である。この領域では、自他の心と体に向き合いながら、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる。

小学校では、体づくり運動で学んだことを授業以外の場面でも行うことをねらいとした学習が行われている。

中学校では、これらの学習を受けて、より具体的なねらいをもった運動に取り組み、学校の教育活動全体や実生活に生かすことが求められる。第3学年では、体を動かす心地よさを味わいながら、運動を継続する意義や体の構造、運動の原則などを理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指して、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことが学習のねらいである。

4 全体研究・教科研究との関わり

現代社会は、医療の進歩による平均寿命の延伸、化石燃料の枯渇、部活動の小規模化や生活様式の自動化による運動機会の減少、さらには多発する自然災害など、予測が困難なさまざまな課題に直面している。このような状況下で、生涯にわたって心身の健康を保持・増進するための資質・能力を育むことは、これまで以上に重要となっている。

こうした時代を生きる生徒たちには、与えられた知識をただ暗記するのではなく、自ら課題を発見し、多様な人々と協力しながら解決していく力が求められる。保健体育科における「体づくり運動」は、単に身体能力を高めるだけでなく、他者と協調し、工夫を重ねる過程を通じて「共生」の精神を育むとともに、自身の身体や心の状態を客観的に見つめ、自律的に運動に取り組む「自立した学習者」を育成する上で、非常に有効な学習領域である。

(1) 「主体的な学び」のプロセスモデルを意識させた学びのサイクルの実現

保健体育科の授業において、生徒が自ら学びを深めるための「学習方略」を意図的に獲得させるために、以下のサイクルを意識した授業を展開する。

1. **課題の設定**：運動の目標を教師が一方的に提示するのではなく、生徒自身に「何のために、どのような運動をするのか」を考えさせることから始める。例えば、「自分の体力の現状を把握し、課題を見つけよう」といった課題を設定することで、生徒の主体的な関わりを促す。
2. **計画・実践**：課題解決に向け、生徒が自らの体力や興味に応じて具体的な運動メニューを考え、計画を立てて実践する。この過程において、「どのような運動が効果的か」「どれくらいの時間や回数を行うべきか」といった学習方略を形成する。
3. **振り返り・評価**：運動を実践した後、グループで効果を共有したり、ICTツールを使って自分の動きを客観的に確認したりすることで、振り返りを行う。この際、「なぜうまくいったのか」「どうすればもっと良くなるか」といった問いかけを通じて、生徒は自身の学習方略を言語化し、評価する力を養う。

保健体育科の見方・考え方である「する・みる・支える・知る」を基板とし、生徒が育むべき力を明確にする。

【する】

試行錯誤する力：指導された通りに動くだけでなく、「こうすればもっと楽に動けるかな？」「この方法だともっと効果があるかな？」といったように、自ら動きを工夫する力である。

継続する力：運動の楽しさや達成感を味わいながら、自らの目標達成に向けて継続的に取り組む力である。

【みる】

観察・分析する力：他の生徒の動きや自分自身の動きを客観的に観察し、運動の効果や改善点を見つける力である。

評価する力：観察した情報をもとに、動きの良し悪しを判断する力である。

【支える】

協調する力：グループの目標達成に向けて、互いの意見を尊重しながら協力する力である。

支援する力：運動が苦手な生徒や動きに悩む生徒に対して、具体的なアドバイスや励ましの言葉をかける力である。

【知る】

探求する力：なぜその運動が体力向上に繋がるのか、身体にどのような影響があるのかを、自ら資料や情報を活用して調べる力である。

関連付ける力：運動を通じて得た知識を、日常生活における健康管理や将来の運動習慣と結びつける力である。

生徒に何を獲得させたいのかを明確にした上で、それを引き出すための仕掛けを授業に組み込むことが求められる。例えば「グループで最高のストレッチメニューを考案してみよう」「タブレットで互いの動きを撮影し、改善点を話し合おう」といった具体的な学習活動を取り入れることで、生徒はより深く主体的な学びを経験し、予測困難な未来を生き抜くための資質・能力を育むことができる。と考える。

(2) 学びの「場」を整える工夫

学習課題の選択・決定

単元の目標を提示した後、生徒自身に「何のために、どのような力をつけたいか」を考えさせる。グループで話し合いながら、自分たちの課題（例：柔軟性、筋力）を明確にすることで、学習に対する目的意識を高める。

学び方の選択・決定

課題解決に向けて、生徒が主体的に学び方を選択できる機会を設定する。複数の運動メニューを提示したり、タブレット端末を用いて動画を参考にさせたりすることで、生徒は自身の習熟度や興味に応じた方法で活動に取り組むことが可能となる。

自らの学習を振り返る

活動の終末には、自らの学びや成果を客観的に振り返る場を設ける。運動の記録をポートフォリオにまとめたり、グループで気づきを共有したりすることで、学びの定着を図り、次の目標を見出す。

基礎・基本の習得と集団づくりの工夫

生徒一人ひとりの習熟度を高めるとともに、集団全体で成長できるような指導を行う。

集団づくりとグループ編成

グループ編成においては、運動能力のみに基づいて分けるのではなく、**多様な能力を持つ生徒で構成**する。運動が得意な生徒は、苦手な生徒をサポートする経験を通して他者理解を深め、苦手な生徒は、得意な生徒から直接学ぶことで、集団全体で高め合うことができる。このように、互いに支え合う経験が、学びを深めるための土台となる。

5 全ての「単元の評価規準」

知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
- 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 - 運動を安全に行うには、関節への負担がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 - 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあっているかなどの運動の原則があることについて、学習した具体例をあげている。 - 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げている。	- ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 - 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 - 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 - 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 - 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。	- 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 - 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 - 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 - 自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 - 健康・安全を確保している。

6 第3学年「体づくり運動」の「単元の評価規準」

知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあっているかなどの運動の原則があることについて、学習した具体例をあげている。 ②実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げている。	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ③体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。	①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ③健康・安全を確保している。

7 具体的な指導内容と「単元の評価規準」

知識及び運動	思考力，判断力，表現力等	学びに向かう力，人間性等
運動の原則では，どのようなねらいをもつ運動か，偏りがないか，自分にあっているか，どの程度の回数を反復するか，あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解すること。 ↓ ①運動を計画して行う際は，どのようなねらいをもつ運動か，偏りがないか，自分にあっているかなどの運動の原則があることについて，学習した具体例をあげている。 実生活で運動を継続するためには，行いやすい運動を選ぶこと，自らの実生活を踏まえた無理のない計画を立てることが大切であることを理解すること。 ↓ ②実生活で運動を継続するには，行いやすいこと，無理のない計画であることについて，学習した具体例を挙げている。	ねらいや体力の程度を踏まえ，自己や仲間の課題に応じた強度，時間，回数，頻度を設定すること。 ↓ ①ねらいや体力の程度を踏まえ，自己や仲間の課題に応じた強度，時間，回数，頻度を設定している。 自己や仲間の課題について，自己や仲間が思考し判断したことを言葉や文章で表したり，他者にわかりやすく伝えたりすること。 ↓ ②課題を解決するために仲間と話し合う場面で，合意形成するための関わり方を見付け，仲間に伝えている。 体づくり運動の学習成果を踏まえて，実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けること。 ↓ ③体づくり運動の学習成果を踏まえて，実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動を選択する学習などに自主的に取り組むこと。 ↓ ①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 自己や仲間の課題の解決の場面で，自己の考えを述べたり，相手の話を聞いたりするなど，話し合いに責任をもって関わろうとすること。 ↓ ②自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている 用具を目的に応じて使用すること，場所の安全を確認しながら運動を行うこと，体の状態のみならず心の状態も捉え，自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 ↓ ③健康・安全を確保している。

8 指導と評価の計画

指導と評価の計画

領域 「体づくり運動」

学年〔第3学年〕

単元の目標		知識及び運動		次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。							
		思考力、判断力、表現力等		自己や仲間の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。							
		学びに向かう力、人間力等		体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。							
		1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくりのポイント	
学習活動	0	「単元の進め方を知」 オリエンテーション	健康観察・準備運動・本時の学習内容の確認								・同じ運動ばかりではなく、様々運動を組み合わせて、飽きさせない工夫をする ・グループやペアで行う運動を取り入れることで、コミュニケーション能力や協調性を育む機会をつくる ・ゲーム性のある運動や、音楽に合わせた運動を取り入れる
	10		体ほぐしの運動		体ほぐしの運動 「仲間と協力して課題を達成する運動」				「立案した運動の発表・共有」 実生活に生かす運動の計画		
	20		のびのびとした運動	緊張・重たい運動	リズム運動						
	30	体ほぐしの運動 「アイズブレイク」	「体の動きを高める運動」 ①力強い動きを高めるための運動 ②動きを持続する能力を高める運動 ③バランスのよい組合せ、ねらいの異なる運動の組合せの実践		実生活に生かす運動の計画 「運動の計画の作成」 ①生活習慣の見直し ②体力テストの結果を分析 ③ねらいの設定 ④運動の選択・計画		実生活に生かす運動の計画 「運動の計画の作成」 中間報告	実生活に生かす運動の計画 「運動の計画の作成（修正）」			
	40										
	50										
		学習カード記入・健康観察・本時の振り返り・次時の確認									
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	評価方法	
	知運			①			②		総括的な評価	学習カード・ICT・観察	
	思・判・表				①	②		③		学習カード・ICT・観察	
	態度	③	①					②		観察・学習カード	
単元の評価規準	知運	① 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあっているかなどの運動の原則があることについて、学習した具体例をあげている。 ② 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げている。									
	思判表	① ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ② 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ③ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。									
	態度	① 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ③ 健康・安全を確保している。									

9 時案（6/8時間目）

（1）日時 令和7年11月29日（土） 2校時（9：45～10：35）

（2）場所 山梨大学教育学部附属中学校 体育館

（3）本時の目標（指導の重点）

- ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げることができるようにする。

（知識・運動）

（4）本時の評価規準（評価の重点）

- ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げている。

（知識・運動）

（5）展開

時間	学習内容	教師の指導・評価
導入 5分	○集合、健康観察、あいさつ ○本時のねらいなどの確認 ねらい ねらい（①健康に生活するため②運動を行うため）に応じた10分間の運動計画を立てよう。	○本時の学習について、ホワイトボードを活用しながら説明を行う。 体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を中学校卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点をもたせる。
展開 40分	○体ほぐしの運動（10分） 「仲間と協力して課題を達成する運動」 ペアで グループで（生活班） ○ねらいに応じた10分間の運動計画を立てる。（10分） 【設定】部活を引退した中学3年生（部活や体育の授業から離れる5年後、10年後の生活も見据えて） 【状況】同じような体力の課題をもつ仲間が集まり、その解決に向けて運動計画を立て、休み時間を利用して体育館で取り組んでいくことになった。まずは10分間の運動計画を立ててみよう！ 【ねらい】 ・コースⅠ「健康に生活するため」 ・コースⅡ「運動を行うため」 【ねらいに応じた運動計画】 ・コースⅠ：軽く汗をかく程度で ・コースⅡ：ややきつい程度で ・グループごと（ねらいに応じたグループ×6）実際に動きながら計画を立てる。 ・グーグルスライドの運動計画表に計画を記載する。 ○運動計画の発表（15分） ・完成した計画表の内容をプレゼンする。（実際に動いてみる） 1班⇔4班，2班⇔5班，3班⇔6班 ・発表の内容を見て感想を発表させる（良かった点，アドバイス等）	○音楽を流し、気持ちが和んだり、弾んだりしながら運動ができるようにする。 ○仲間との交流を通して体を動かす楽しさや心地よさを感じることができるようにする。 【評価】 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることについて、学習した具体例を挙げている。 〈努力を要する生徒への手だて ・振り返りの視点） 運動の原則の視点（強度・時間・回数・頻度）に着目させる。 「会話ができる」「軽く汗をかく」「気分が良くなる」等の視点や実生活のなかで、という視点をもたせる。

	○振り返り（５分） ・本時のねらいに迫る考えを全体で共有し，学習ノートにまとめる。	
終末 ５分	○集合 ○本時の振り返り，次回に向けて ○あいさつ	○授業を振り返っての評価と次時の確認を行う。