

# 「できない」から「できる」となる体育授業指導プログラムの作成

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 初等教科教育分野 加藤三紘

## 1. 課題認識

所属校では、毎年50名以上の教育実習生を受け入れる。「どのように授業をしたらいいか悩む」「自信をもって授業を行うことができない」という声を聞く。

大西ほか(2013)では、教育実習不安因子として、次のものが高いものとして挙げられている。

- ・生徒にわかりやすい授業ができるかどうか不安だ
- ・子どもたちが自分の授業をきちんと理解してくれるか

木原ほか(2003)では、教育実習生が体育科の授業を指導する時に心配なことを自由記述でアンケートしたものがある。授業計画の段階では次のことが挙げられている。

- ・専門的な知識がないのでうまく指導案に書き表すことができない
- ・一連の授業でつながりをとれるか、単元全体を通して何を教えたいのかわからなくなる
- ・適切な運動量の決定、内容と教材の関係、課題のあいまいさ

教育実習生が授業づくりを学ぶ一つの材料として、職員の授業づくりに役立てることができるよう、本指導プログラムを作成していく。

教育実習生が授業をした後の感想に「うまくいかなかった」という感想がある。子どもたちが熱中する授業の組み立て、できない子ができるようになる授業を少しでも教育実習中に学ぶ必要がある。しかし、現場の教育実習の中で、体育の授業づくりに特化することは時間的に厳しい。

また、現職教員についても日々の授業、公務

の多忙から体育の授業づくりに時間を割くことは厳しい。

## 2. 研究の目的

上記の課題から、教育実習生や現職教員の授業づくりに役立てることができる体育授業指導プログラムを作成する。

今回の指導プログラムは、子どもたちが「できない」から「できる」ということをテーマとした。

「できない」から「できる」は技ができるようになる、新たなことを知ることができるといった「知識・技能」を主とする。この「知識・技能」をベースとし、「思考力・判断力・表現力」の育成、「主体的に学習に取り組む態度」の涵養へとつなげることができる考える。

## 3. 研究の成果目標

### (1)体育授業指導プログラムの作成

授業の流れ、発問・指示・場づくり、「できない」となっている児童への指導内容を明記する。

### (2)指導プログラムの授業実践

教育実習先での実践となるため、小学校5年生での走り幅跳びのみとする。

### (3)指導プログラムの検証

児童の記録の伸び、技能の変容、児童の振り返りの記録から検証を行う。

## 4. 体育授業指導プログラムの作成

指導プログラムの作成は、所属校、教育実習先の令和2年度教育課程、学習指導要領をもとに行なった。

上記をもとにした作成の主な流れを以下に

明記する。

- ① 所属校、教育実習先の教育課程から「教材名・単元名・領域」「時数」「学習事項（指導要領との関連）」「主な評価規準」を抜き出す。
- ② 一時間ごとの活動の流れがわかる形にする。
- ③ 発問・指示、準備物、場づくりがわかるようにする。
- ④ 必要に応じて活動の内容が示された動画や資料を見ることができるようになる。
- ⑤ 「できない」が「できる」となる指導のポイントを明記する。

本指導プログラムを見た際に授業がすぐに見えるよう、授業の流れ、主となる発問・指示、「できない」が「できる」となる指導のポイントを単元全体で見ることができるよう、一枚のシートの中に入れるようにした。

以下が作成した体育授業指導プログラムである（図1～図6）。

5・6年生 陸上運動 「走り幅跳び」(全4時間) イラスト活用、実習指導「学習指導要領」を基にした指導プログラム

【学習目標】  
1. 走り幅跳びの技術的要素を学び、適切なフォームで走り幅跳びができるようになる。  
2. 走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。  
3. 走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。

【教材】  
走り幅跳びの技術的要素に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【準備物】  
走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【場づくり】  
走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【評価】  
走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、走り幅跳びの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

図1 高学年 陸上運動 走り幅跳び

5・6年生 陸上運動 短距離走(全4時間)

【学習目標】  
1. 短距離走の技術的要素を学び、適切なフォームで短距離走ができるようになる。  
2. 短距離走の記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。  
3. 短距離走の記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。

【教材】  
短距離走の技術的要素に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【準備物】  
短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【場づくり】  
短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【評価】  
短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画、短距離走の記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

図2 高学年 陸上運動 短距離走

5・6年生 陸上運動 リレー(全2時間)

【学習目標】  
1. リレーの技術的要素を学び、適切なフォームでリレーができるようになる。  
2. リレーの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。  
3. リレーの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。

【教材】  
リレーの技術的要素に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【準備物】  
リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【場づくり】  
リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【評価】  
リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、リレーの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

図3 高学年 陸上運動 リレー

5・6年生 ボール運動 ベースボール型「ティーボール」(全7時間)

【学習目標】  
1. ティーボールの技術的要素を学び、適切なフォームでティーボールができるようになる。  
2. ティーボールの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。  
3. ティーボールの記録を伸ばすための練習方法を学ぶ。

【教材】  
ティーボールの技術的要素に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【準備物】  
ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【場づくり】  
ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

【評価】  
ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画、ティーボールの記録を伸ばすための練習方法に関する動画。

図4 高学年 ボール運動 ティーボール

5・6年生 ボール運動 ゴール型「サッカー」(全5時間)			
<p><b>【学習目標】</b> 個人でボールをコントロールし、パス、ドリブル、シュートなどの基本的な動作から構成されるゲームによって運動し、得点をすることを目指す。仲間と協力し、試合のルールや陣形について理解を深め、役割を分担して試合を楽しむことができる。</p>			
1. 個人でボールをコントロールし、パス、ドリブル、シュートなどの基本的な動作から構成されるゲームによって運動し、得点をすることを目指す。	2. 仲間と協力し、試合のルールや陣形について理解を深め、役割を分担して試合を楽しむことができる。	3. 個人でボールをコントロールし、パス、ドリブル、シュートなどの基本的な動作から構成されるゲームによって運動し、得点をすることを目指す。	4. 仲間と協力し、試合のルールや陣形について理解を深め、役割を分担して試合を楽しむことができる。
1. 個人でボールをコントロールし、パス、ドリブル、シュートなどの基本的な動作から構成されるゲームによって運動し、得点をすることを目指す。	2. 仲間と協力し、試合のルールや陣形について理解を深め、役割を分担して試合を楽しむことができる。	3. 個人でボールをコントロールし、パス、ドリブル、シュートなどの基本的な動作から構成されるゲームによって運動し、得点をすることを目指す。	4. 仲間と協力し、試合のルールや陣形について理解を深め、役割を分担して試合を楽しむことができる。

図5 高学年 ボール運動 サッカー

5・6年生 器械運動 跳び箱運動(全6時間) 場所: 体育館 習得する跳び箱の台数は、学級人数によって調整する			
<p><b>【学習目標】</b> 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。</p>			
1. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	2. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	3. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	4. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。
1. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	2. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	3. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。	4. 跳び箱運動を通して、運動が大好きになる。仲間と協力して運動し、達成感や達成感を感じ、運動の楽しさや面白さを知ることができる。

図6 高学年 器械運動 跳び箱運動

**「首はね跳び」上達ステップアップ表**

上達ステップアップの目標	お手本動画 QRコード	できた!
1 マットで前転	1枚 3枚 5枚	4 ひびを伸ばした台上前転
2 マットでひびを伸ばした前転	1枚 3枚 5枚	5 ステージからの首はね跳び
3 台上前転	4枚 5枚	6 跳び箱2台連続で首はね跳び
		7 跳箱各々の首はね跳び

図6 高学年 器械運動 跳び箱運動

5. 指導プログラムの授業実践

- ① 対象 山梨県内公立小学校5年生  
1クラス 35名
- ② 日時 10月・11月(計4時間)
- ③ 単元 陸上運動 走り幅跳び

(1) 学習事項

リズムカルな助走から踏み切り、遠くへ跳ぶことができる。  
より遠くへ跳ぶために、進んで運動に取り組むことができる。  
約束を守り友達と助け合って運動したり、安全に気を付けて運動したりすることが

- ④ 主な評価規準

- 【知識・技能】
- リズムカルな助走から踏み切ることができる。
- 膝を柔らかく曲げて、両足で着地できる。自分に合った助走距離を見つけ、踏み切りゾーンに合わせて踏み切ることができる。
- 両手、両足を前方に出し、かがみ込むように着地することができる。

【思考・判断・表現】

- 自分の力や技能ポイントを理解し、自分に合った目標記録を立てている。
- 自分の力に合った課題を設定し、それに合った練習の場や段階を選んで練習している。
- 友達と運動を見合い、技能ポイントを確認しながら練習に取り組んでいる。
- 自分の力に合った記録への挑戦のしかたを選んでいる。

【主体的に学習に取り組む態度】

- より遠くへ跳ぶことを目指して進んで運動に取り組もうとしている。
- 用具の準備や後片づけ、計測、記録など、分担された役割を果たしたり、場の安全を確かめたりしようとしている。
- 約束を守り友達と助け合いながら、練習や競争をしようとしている。
- 勝敗に対して公正な態度をとろうとしている。

⑤ 学習の流れ

1 時間目(体育館)

- 準備運動・基礎感覚づくり
- 【目的】怪我防止・走り幅跳びに必要な基礎感覚づくり。
- マットへの走り幅跳び
- 【目的】膝を柔らかく曲げて、両足で着地ができるようにする。
- 両足着地の練習
- 【目的】両手、両足を前方に出し、かがみ込む
- 跳躍感覚の体感
- 【目的】空中への跳躍感覚を体感する。両手、





走り幅跳び記録用紙 (11/19)

5年2組( )番 名前( )

より速く跳ぶために、あなたが意識したことは何ですか？

より速く跳ぶために、どのコースで練習をしましたか？  
右の A-E のコース名に丸をつけます。

今日の記録

m	cm	点数(点)
---	----	-------

記録の振り返り 「はい」⇒「いいえ」⇒△

1	より速くへばりかたの踏み切りをしました	
2	けり足の伸び、空中に意識をしました	
3	足のうちが伸びているかの確認、リズムのかけ声など	
4	仲間と一緒に練習をしました	
5	用具の準備、後片づけに意識しました	

図 10 記録用紙

## 6. 指導プログラムの検証

### ① 児童の記録の伸び

#### 【学級全体】

3 時間目と 4 時間目における学級の平均記録を比較した(表 1)。(記録測定は児童自身による記録または教師による記録測定のうち一番よかったもの)

表 1 児童の記録 (3 時間目と 4 時間目)

児童番号	11月12日	11月19日
1	350	300
2	250	欠席
3	335	380
4	280	290
5	80	180
6	280	290
7	310	310
8	360	350
9	330	360
10	230	280
11	欠席	欠席
12	260	280
13	210	遅刻
14	130	210
15	315	351
16	320	305
17	380	390
18	285	236
19	怪我見学	怪我見学
20	230	300
21	300	306
22	320	360
23	370	380
24	340	395
25	250	280
26	290	270
27	250	100
28	330	280
29	400	395
30	323	220
31	230	270
32	250	290
33	300	310
34	295	290
35	400	400

#### 学級の平均記録

3 時間目:2m90cm

4 時間目:3m03cm

学級全体の平均記録としては記録の向上が見られた。

記録上位の児童に大きな伸びは見られなかったが、中位、下位の児童に記録の向上が見られた。

#### 【抽出児】

「できない」から「できる」というテーマに関わって、児童 A の記録の向上が見られた。

2 時間目の記録:30cm

4 時間目の記録:1m80cm

指導としては次のことを行った。

- 踏切ゾーンを色つきのベースにしたこと。(全体指導)
- 箱を障害物にして跳ぶこと(図 11)。(個別指導)



図 11 色つきベース・障害物にした箱

色つきベースを使用し、踏み切り場所がどこかをわかるようにした。また、箱を置くことで、越えようと以前よりも跳躍することにつながった。記録 40cm となった。

- フラフープをねらった走り幅跳び。(個別指導)

山本(1980)の「運動の楽しさを身につけさせる」「各自に適切な目標を持たせる」ため、フラフープによるねらい幅跳びを行った。

着地地点の目標を決めることで、その地点に向けて跳ぼうとすることにつながった。

- 跳んだ際、自分のおへそにゴム紐を当てるように跳ぶこと(図 12)。(全体指導)



図 12 自分のおへそにゴム紐を当てるように跳ぶ場

体を使って高い位置へ跳躍しようとしたことにつながった。

- 片足踏み切りと両足着地。(個別指導)

本単元では片足着地を完全に修正することはできなかった。

### ② 技能の変容

リズムカルな助走から踏み切ることができる。

岡野(2006)は最後の 3 歩でテンポアップを

図ることがタイミングの良い力強い踏み切りを導くために重要であることを指摘している。

そこで、1時間目にバスケットボールのゴールへのジャンプやマットへの走り幅跳び(1歩・3歩・5歩助走)を行った。

3・4時間目には、ケンステップを置き最後の3歩を意識する場(本実戦ではフラフープを使用)(図13)を設定し、リズムカルな助走の練習を行った。



図13 最後の3歩を意識する場

児童Bは各時間の振り返りではリズムカルな助走について記載をし(図14)、学習に取り組んだ。

今日の練習で私が一番大切だと思ったことや次回も気をつけたいことは、

1,2,3で跳ぶのが大切だと思いました。

です。

4今日の練習で私が一番大切だと思ったことや次回も気をつけたいことは、

助走のところで、リズムをくずさないこと

です。

図14 児童Bの振り返り

#### 【児童Bの記録】

3時間目:3m40cm

4時間目:3m95cm

50cmの記録の向上が見られた。

膝を柔らかく曲げて、両足で着地できる。

陳・池田(2014)では、「小学校中学年における幅跳びの授業では、両足で着地することに加え、両足をそろえて着地する技術を指導することが重要」であることが述べられている。

そこで、1時間目、2時間目ではケンパー、ケングーを行い、両足跳躍することを指導した。

以下のような流れで指導を行った。

指示:先生の真似をします。

(1)ケンケンパー(ケンケン左右交互)

(2)人のいない方へ動きながらケンケンパー

(3)人のいない方へ動きながらケンケングー

(4)グーの時に地面に手をつけてケンケングー(深い着地姿勢)

本指導プログラムを見た時にどのような活動かがわかるよう動画を用意した。右QRコードを指導プログラム内に入れ、授業づくりの参考にできるようにした。



指導者の観察、映像での確認を行った。本実践4時間目(11月19日)では、授業参加者31名中30名がひざを柔らかく曲げて、両足着地ができるようになった(図15)。



図15 着地の変容

あと1名(児童A)は図16のように、足を前後に開いた形ではあるが、両足着地の形に近づいた。



図16 足を前後に開いた着地

自分に合った助走距離を見つけ、踏み切りゾーンに合わせて踏み切ることができる。

三條(1987)では、「下位グループでは上位・中位グループに比べ最も長い助走距離で最高記録の出現する人数が少なく、短めの距離で最高記録が出現する傾向があった」とある。

児童が自分に合った助走距離を見つけ、踏み切りゾーンに踏み切ることができるよう、授業を3時間目に行った。

指示:あなたが一番遠くへ跳べる距離を探します。

選択肢：5m 10m 15m 20m（各場所にコーンを置く）

約5分後、子どもたちに選んだ助走距離と理由を聞く。

助走距離は各自異なることを伝える。

次のことを子どもには伝えなくてもよいが、50m 走の記録からの大まかな目安を指導者は知っておく。子どもによって合っていない場合はその子に合った距離の助言を行う。

9秒台→10～15m

8秒台→15～20m

7秒台→20～25m

発問：一番遠くへ跳ぶためのスタート位置はどこですか。

発問：歩数は何歩ですか。

→奇数歩になることを伝える

指示：もう一度練習します。

児童が選んだ助走距離は以下のようになった。

5～10m 14名

11～15m 5名

16～20m 14名

児童Cは3時間目の授業において(図16)の振り返りを記入した。

④今日の練習で私が一番大切だと思ったことや次回も気をつけたいことは、

助走のスタート位置が大切だと思いました。次回からは、強く踏み切りを気をつけたいです。

図16 児童の振り返り

力強い踏み切りができる助走のスタート位置を見つける活動を行った。助走距離20mが自分自身には適していると考え、4時間目も助走に課題を持ちながら練習に取り組んだ。

【児童Cの記録】

3時間目の記録:3m70cm

4時間目の記録:3m80cm

10cmの記録向上が見られた。

両手、両足を前方に出し、かがみ込むように着地することができる。

三條(1990)に「着地時により前方へ足先を出

し着地距離を増大させること」が跳躍距離獲得のために有効な一つの要因として挙げられている。

そこで、授業では次のような活動を行った。指示：前にいる人に足の裏が見えるように着地します。

教師による評定と児童同士による相互評価(図17)を通して、かがみ込むように着地する技能を習得できるようにした。



跳んでいる人の足が見えたか、見えないかを伝える。

図17 児童同士による相互評価

児童Dについて、観察・映像分析(図18)を行ったところ、足先を出し、着地距離を増大させる動きが見られた。



図18 2時間目と4時間目のフォームの変容

【児童Dの記録】

3時間目:3m35cm

4時間目:3m80cm

45cmの記録向上が見られた。

### ③ 児童の振り返りの記録

4時間目により遠くに跳ぶために意識したことを記録用紙に記入した。以下のようになった。(記述の前の番号は出席番号)

1手を大きく上げることです。

3ふみ切り板の所をかた足で強くふんばったことです。

4うでを大きくふり上げることと足のうらを見せることです。

5体たかくあがるためにてをあげました

6高く、リズムに合わせた。

7手を高く上げる。足のうらを見せる。

- 8手を上げること。  
 9バンザイをすることです。  
 10手を振り下ろしてきろくを下げない。バンザイをいしきました。  
 12強く地面をける。  
 14リズム1・2・3を意識してとんだこと。  
 15 1, 2, 3と, ちゃんととべるように, いしきました。  
 16リズムがだいじだと思えます。そしてじょそうです。  
 17手をあげる, リズム, あしのうらを見せるをいしきました。  
 18力強くふみ切ること。リズムを合わせる。足のうらを見せること。とくにいしきたものは力強くふみきることです。  
 19 怪我による見学  
 20あしのうらを見せることをいしきする。  
 21リズムと, 手をあげること。  
 22リズムをあわせて力強くふんばる。  
 23じょそうとリズムを意識しました。  
 24リズムよく跳ぶこと。  
 25手をバンザイしておるときに手をふり下げること。  
 26リズムいしきました。  
 27軽く走って, 軽くとんで, じょそうをつけることです。ふみきを意識しました。  
 28あしのうらと手を高くあげることといきおいよくかたあしでふみきることとリズムでとぶことです。  
 29リズムです。  
 30バンザイ。ふみきり。  
 31なるべく手を上げることです。  
 32リズムよく走る。手をあげる。足のうらを見せるようにする。  
 33バンザイと足のうらを見せると土にさわる(つかむ)。  
 34どこからスタートをするかきめて, ばんざいもして跳んだ。  
 35腕を大きくふる。リズムをいしきする。

## 7. 総括

本研究では、教育実習先での実践、これまで

の自身の取り組みを生かしながら、「できない」から「できる」となる体育授業指導プログラムの作成のテーマのもとに、以下の3点について研究を行った。

### (1)体育授業指導プログラムの作成

### (2)指導プログラムの授業実践

### (3)指導プログラムの検証

体育授業指導プログラムを作成することで、教育実習生や教育実習生や現職教員の授業づくりに役立てることができる。

授業実践と検証について、本指導プログラムの検証は不十分ではあるが、児童の記録の向上が見られた。今後、複数の学級や教員で検証を行う。検証をもとに修正を行っていくことで、より多くの児童の「できない」が「できる」となることが期待できる。

## 7. 引用文献

- 茨城県教育委員会 第33集「指導にすぐ生かせるワンポイント事例集」  
 大西努, 田原陽介, 梅寄周毅(2013)保健体育科教育実習生における不安と運動部活動との関係 環太平洋大学研究紀要  
 岡野進(2006)小学生の陸上競技指導と栄養・スポーツ傷害.創文企画 p.81-84.  
 木原成一郎, 磯崎尚子, 磯崎哲夫(2003)教育実習生の小学校体育科指導の心配に関する事例研究  
 久保田康一(1981)走幅跳と50m走の関係についての研究 島根大学教育学部紀要  
 三條俊彦(1987)小学生走幅跳における最適助走距離設定に関する研究  
 三條俊彦(1990)小学校高学年生走幅跳の跳躍距離を決定する要因—練習効果についての考察を含めて—  
 陳洋明 池田延行(2014)小学校中学年における幅跳びの学習指導に関する一考察—3年生と4年生の授業成果の比較を通して—  
 文部科学省(2017)小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編  
 山本貞美(1980) 小学校教育課程(体育科)の研究「ねらい幅跳び」の指導過程について