

1 単元名 B 器械運動 エ 跳び箱運動

2 校内研究との関わりについて ※やまなし教育創造推進事業

研究主題 『個別最適な学びと協働的な学びで、主体的に学習する児童生徒を育成する』
 ～ICT を活用し、児童生徒が自ら学びを生み出す授業づくり～
 ～組織で WEBQU 等を活用した安定した学級づくり～

(1) 標準化検査 WEBQU 等を活用して組織で「安定と活性化」を両立する学級集団づくりを実現する
 ・班の 3 つの機能で安定をつくる (①居場所 ②目標を達成する組織 ③非認知能力育成)

(2) 単元を貫く言語活動でめあてを達成し、主体性・活性化を向上する
 ・個別最適な学びと協働的な学び (※生徒の多様性を認め、尊重する単元内自由進度学習)
 →①動機付け ②学習方法 ③自己調整・粘り強さ
 ※エビデンスを活用した単元内自由進度学習でめあてを達成し、主体性・活性化を向上する。
 (学習の個性化・指導の個別化)

- ・「学習キャリアパスポート(GKP)」の活用
- ・教研式 認知能力検査 NINO, 標準学力検査 NRT を活用
- ・教職員の合理的配慮を一元化した「座席表」活用 (WEBQU, NINO, NRT のデータ)
- ・協働的な学び (※現状を変え未来を創り出す力)
 →①目標達成のための交流 ②違いを追求し、学びを広げ ③深め・創造する

(1) WEBQU のデータを活用する ※生徒・学級の実態 (WEBQU 令和 7 年 5 月 27 日実施)

※10 月現在の面談・観察の結果から。学級生活満足群 7 名、学級生活不満足群 1 名、未実施 1 名

- ①学級の型 少人数特別学級
- ②集団の発達段階 ①緊張・混沌→②小集団→③中集団→④大集団→⑤親和的集団
- ③ルールの定着 ⑤内在化。教師の指示がなくても注意し合う
 4 教師の指示が少なくてもほぼ適切に行動
 3 教師が指示すれば行動する
 2 指示に従うが時間がかかる
 1 反発され教師の支持が通りにくい
- ④リレーション ⑤親和的。全体で本音の共有ができる
 4 多くが誰とでも交流できる
 3 小グループ内でそれぞれ仲が良い
 2 不安で形成された小グループと孤立
 1 グループ間対立・孤立・裏面交流
- ⑤安定度 ⑤安定化 4 固定化 3 流動化 2 不安定化 1 混沌化
- ⑥活性度 ⑤創造的 4 活用的 3 遂行的 2 停滞的 1 不履行
- ⑦学級集団における優先事項

承認…生徒同士の配慮と関わりの中かで承認感を高められるように、全職員で協働して指導を行っている。また、面談や観察を通して一人一人の認知を聞き取り、生徒の活動を支援している。
 被侵害…話し合い活動のルールは定着している。協働学習を通して、不安や緊張感なく発言できるように段階的な学習を仕組んでいる。(個人の考えを形成→班で交流→全体で交流)

学習意欲…意欲においては個人差がある。個人に適した課題を設定させ、達成するために、これまでの学びと関連させながら学習計画を立て、学習を進めていく。学習キャリアパスポートを活用（①動機付け ②学習方法 ③自己調整・粘り強さ）しながら意欲を向上させる。

学習方略…課題解決のために適した他者と言語活動を行い、協働しながら知識を定着させ、一人一人の思考力・判断力を向上させる工夫をする。

(2) 「班活動」における日常的な取り組み

安定した学級・班の形成は、生徒が自分の考えを自由に表現し、教科の目標を達成するための重要な基盤である。生徒同士が互いを尊重し、考えを認め合える学級集団づくりが求められている。WEBQUが目指す複線型の関係性を構築するために、班には以下の3つの機能を取り入れている。

① 一人一人の居場所づくり

WEBQUを活用して、生徒一人ひとりの認知を把握し、面談を通じて支援の必要性や配慮事項を明確にする。これらの情報は全職員で共有し、関わり方や配慮の方法について協働で検討・実践をする。

また、定期的（短期）に学級満足度調査を実施し、生徒が班に「居場所」を感じているかどうかを確認している。

② 目標を達成する組織として機能させる

学級集団が多様性を認め合いながら、目標を達成する公共的な組織として機能することを目指している。生徒自身が課題を見付け、主体的に解決に取り組むことで、集団としての力を高める。課題達成後には、班員の入れ替えや班長の交代、生徒同士の「ゆるくつなぐ」交流機会を増やすことを通じて、人間関係が私的な関わりで固定されないよう工夫する。

③ 非認知能力を育成する

「居場所」や「組織」としての機能を通じて、生徒同士が互いの個性を認め合い、本音で感情を交わせる関係性を築く。これにより、公的な場面でも誰とでも関われる人間関係の構築を目指す。

(3) 学習における生徒の実態

本学級の生徒はNINOの結果から、思考力の高い生徒が多く、他者と協働する際には関連付けて内容理解に努める姿が見られる。また、わからないことがあっても諦めず、粘り強く取り組む姿勢も備えている。

一方で、記憶力がやや低いため既習内容については全体で確認すべき場面も必要となる。記憶力を補うために、言語能力を生かし、説明や実践だけでなく、動画や教科書など視覚・聴覚に訴える方法も取り入れていきたい。

(4) NINOのデータを活用する ◎強みの活かし方 △課題の補い方

① 記憶力

◎既習の知識を思い出す…器械運動（マット運動）

△動作のポイントを映像で見確認する

△他者に説明してみる

② 言語能力

◎積極的にアドバイスを求める。その時、伝わりやすい表現になるように工夫する

◎振り返りの場面で、今日学習した重要なことをまとめる

△わからないことは動画で見る。質問する

③ 数的能力

◎ 残り時間とやるべきことを計算して取り組む

△自分ができない場所を知って、どうすればよいか先生や友達に聞く

④ 処理速度

◎動作の分析に時間がかかる友人を手伝う

△学習に必要な準備は事前に済ませておく

⑤ 思考力

◎自分や他者の演技を見て、動きのポイントや改善点を分析する

△他者のアドバイスを参考にして、自分の学習内容の理解に反映する

△内容が分かりにくい場合は、動画と比較して考えてみる

3 単元構成・及び教材について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

第1学年及び第2学年の技をよりよく行うことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、自己に適した技で演技することを学習のねらいとしている。

したがって、第3学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。その際、技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすることが大切である。

また、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにすることが大切である。

本単元では、器械運動の跳び箱運動を通して、「自分の能力に適した技を習得するためには、どのような学習方法が効果的だろうか」という単元を貫く課題を設定した。この課題を解決するために、まず1.2年生で習得した技や、段階的な練習方法の確認を行ったうえで、生徒自身が自己に適した技を選択する。その後、課題解決に向けて練習方法を選択しながら、自ら学びを進めていく。合理的な解決に向けて、自己に合った運動の取り組み方や関わり方を見つけることで、生徒は運動をより楽しく感じ、仲間と協力しながら課題解決に取り組むことの大切さに気付くことを目指す。

○単元の目標〔第3学年〕

B 器械運動 エ 跳び箱運動

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。

エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。

- (2) 技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

- (3) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切に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。

4 単元の指導目標及び評価規準

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。								
	思考力、判断力、表現力等	技などの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、人間性等	器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、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課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。								
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくりのポイント
学習の流れ	0	オリエンテーション	健康観察・本時のねらいの確認・本時の流れの確認							・三つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。 ・自己の課題を見つけ、課題解決をしていくために ICT を効果的に活用する。（導入段階・展開段階・まとめや振り返りの段階） ・練習の中で主体的に取り組むことと学び合いができるように仲間を認め合えるグループ学習やペア学習、意見交換の時間を取り入れていく。 ・基本的な技を習得することで、その技と系統性のある発展技を効率よく学習できる系統学習を進めていく。 ・運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒に向けて、つまずきの解消を図る活動を取り入れる。（場づくりの工夫や補助等を通して、アダプテッドや共生の視点を取り入れる。）
	10		○感覚づくり運動の練習と行い方	ウォーミングアップ・感覚づくり運動					発展技の習得	
	20		○基本技の確認 ・既習技の確認 ・基本技の確認	基本技の習得 選択した発展技の練習及び習得（個別・協働） ICT を活用した運動分析 課題発見 課題解決				単元のまとめ		
	30		ICT を活用した運動分析 課題発見 解決学習							
	40									
50	片付け・学習の振り返り・次時の確認									
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	評価方法
	知			①					総括的な評価	学習キャリアパスポート
	技					①		②		観察、ICT
	思				①		②			学習キャリアパスポート、観察
	態					①				学習キャリアパスポート、観察
単元の評価規準	知	①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、言ったり書き出したりしている。								
	技	①踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。 ②着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。								
	思	①選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。								
	態	①仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。								

5 本時の展開（8／8時間）

（1）本時の目標（指導の重点）

単元を貫く学習課題「自分の能力に適した技を習得するためには、どのような学習方法が効果的だろうか」について学びを深めることができるようにする。

（2）本時の評価（評価の重点）「総括的な評価」

- ・技の構造や合理的な動き方のポイントについて、言ったり書き出したりしている。
- ・技の一連の動きを滑らかに安定して跳び越すことができる。

（知識・技能）

- ・技の課題解決に向けて練習方法を選択したり、自己の考えを伝えている。

（思考・判断・表現）

- ・仲間と協力、補助、助け合おうとしている。

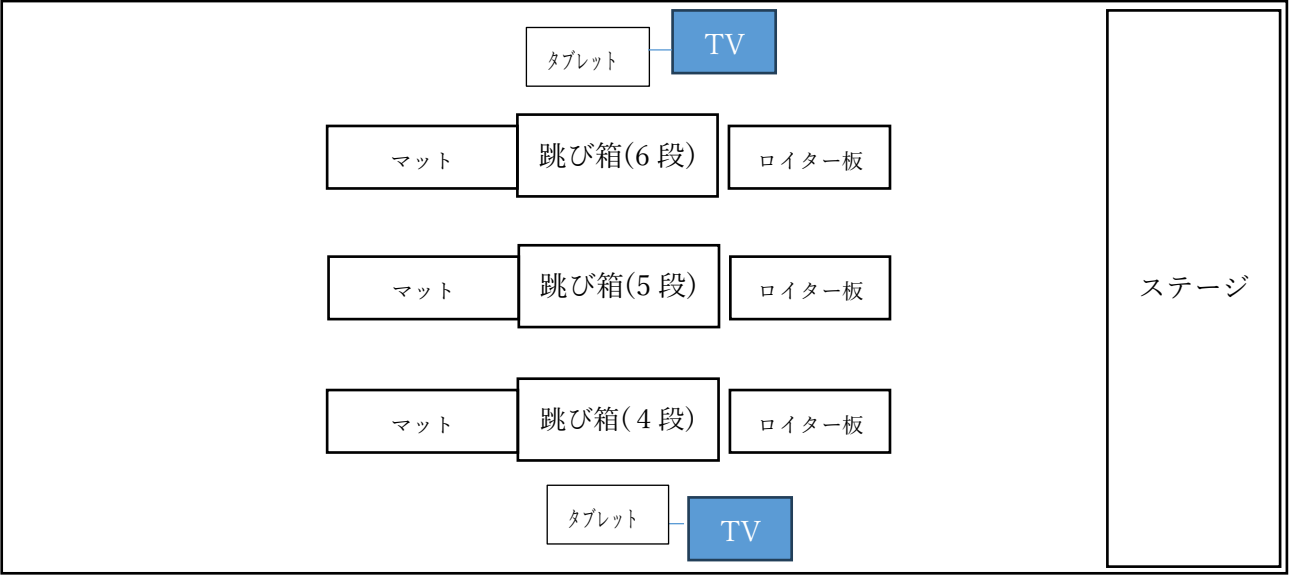
（主体的に学習に取り組む態度）

（3）本時の展開

過程	時間	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導入	10	1 準備 2 あいさつ・健康観察 3 単元を貫く課題について確認する。	・到達目標のイメージを共有するため、運動の中で重要な技能のポイントを示し、意識して授業に参加できるように促す。
		【単元を貫く課題】 自分の能力に適した技を習得するためには、どのような学習方法が効果的だろうか。	
		・学習キャリアパスポート（GKP）を活用して本時の学習目標を立てる。 4 準備運動・感覚づくり運動	子供が学習課題を選択・決定する場面 ・前時の終わりに計画した、自分が取り組む技に必要な準備運動や感覚づくり運動に取り組めるように促す。
展開	20	5 発展技の習得 ・開脚伸身跳び ・頭はね跳び ・屈伸跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	・学習資料や生徒それぞれの課題を練習場所付近に掲示し、自他の課題を意識させながら主体的に練習に取り組めるよう促す。 ・補助者をつけるなど安全に留意しながら、練習に取り組めるよう促す。 ◇総括的な評価の機会 【主体的に学習に取り組む態度】

			・タイムシフトカメラをテレビに接続して活用することで、生徒が自分の動きをすぐに確認し、動きの改善に主体的に取り組める環境を整える。 ◇総括的な評価【知識・技能】 ・見本動画を事前に共有し、いつでもどこでも確認ができるよう支援する。 ・自分が選んだ技の動画を1つクラスルームに提出し、主体的に学習を振り返る機会となるように支援する。 子供が学び方を選択・決定する場面
10	6	単元を貫く問いに答える	【単元を貫く課題】 自分の能力に適した技を習得するためには、どのような学習方法が効果的だろうか。 →スプレッドシートに入力する。 ・個別最適な学び →個人で考えて入力する。 ・協働的な学び →スプレッドシートにて他者参照を行うことが可能。記述の内容を見て、話を聞いてみたい場合には、その生徒に直接質問に行くことも可能。 ・単元の最初の考えと比較することで、単元で学んだことを自分なりに解釈して表現することを促す。 ◇総括的な評価の機会【知識・技能】 ・ICT（スプレッドシート）の活用により、他者の意見や成果をリアルタイムで確認できる環境を整え、生徒の思考の広がりや深まりを支援する。 ◇総括的な評価の機会【思考・判断・表現等】
まとめ	10	7 自身の学びの過程(探究の過程)を振り返る。 →単元の学習方法や、意識したことを振り返り、学び方について自己評価する。 ・学習キャリアパスポートに記入。 8 片付け 9 健康観察・あいさつ	・次の単元の学習につなげられるよう、自身の学びを振り返る機会を設け、学習の定着と課題の明確化を促す。 ・何人かの生徒の振り返りを全体で共有することで、他者の考えを参考にしながら、自分の学びを深める機会を提供する。 子供が学び自らの学習を振り返る場面

(4) 場の設定



【保健体育科3年】単元名：器械運動（跳び箱運動）NINO：◎△氏名

この単元で 身につけるべき力	【知識・技能】 ・技の行い方や技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、言ったり書き出したたりしている。 (記憶力・思考力・言語能力) ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手の動き、突き放しによって直立体勢に戻して着地する動きが見られ、一連の動きを滑らかに安定させて飛び越している。 ・回転するための動きを生み出す踏み切り、突き放しによって空中に飛び出して着地する、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて飛び越している。	・挑戦した技のポイントやコツなどの具体的な知識を記述している。 ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手の動き、突き放しによって直立体勢に戻して着地する動きが見られ、一連の動きを滑らかに安定させて飛び越している。 ・回転するための動きを生み出す踏み切り、突き放しによって空中に飛び出して着地する、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて飛び越している。
	【思考・判断・表現】 ・選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選んでいる。 (思考力・数的能力) ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えている (言語能力)	・選択した技に必要な準備運動や補強運動を選んでいる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えている。
	【主体的に取り組む態度】 ・仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合おうとしている。	・仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合いながら実践している。

単元を貫く学習課題 「自分の能力に適した技を習得するためには、どのような学習な学習が効果的だろうか。」

学習の見通し	1 (/)	2 (/)	3 (/)	4 (/)	5 (/)	6 (/)	7 (/)	8 (/)
学習活動(例)	オリエンテーション	基本技の確認 (開脚跳び、抱え込み跳び、頭はね跳び)		□発展技 (開脚伸身跳び、屈伸跳び、前方倒立回転跳び、側方倒立回転跳び) □滑らかで安定した跳び方 □助走、踏み切り、第一空中局面、第二空中局面、着地				
(私の)課題設定								
学習計画								
目標についての 振り返り (教員からの指導)								
本時の評価 (◎/○/△)								

★家庭学習では…

保護者印

器械運動 跳び箱運動

年 組 番 氏名

☆学習計画

時間	学 習 内 容									
	5	10	15	20	25	30	40	45	50	
1	1：オリエンテーション（一斉） 単元の目標、授業の進め方、学習ノートの使い方について説明。 学習ノートを使い、特性や基本用語を理解。								振り返り 片付け	
2	2：基本技に挑戦し自分の力を確認する（一斉） ○切り返し系 → 開脚跳び・かかえ込み跳び ○回転系 → 台上前転・頭はね跳び									
3	3：滑らかに安定して技を行えるように自己分析（個別・協働） ○タブレットを活用して、動画を撮影し課題解決に向けて取り組む									
4	4：自己に適した技を滑らかに安定して行えるようにする（個別・協働） ○グループを作り、お互いに助言し合う ・助走、踏み切り、第1空中局面、第2空中局面、着地のどの局面に視点を当て練習するか確認する。									
5	健康観察 学習計画 準備運動 感覚づくり運動	5：演技の動画を提出する ○7時間の間に切り返し系、回転系それぞれの動画を提出する ・助走から着地までが写るように、横から撮影								
6										
7										
8	6：滑らかで安定した技を最後まで追求する ○今までの学習を振り返り、自己の課題解決に向けて追求する				7：単元を貫く問に答える（個別・協働） ○単元の最初の自分の考えと比較し、単元を通して学んだことを表現する					

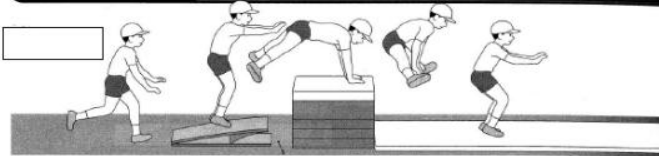
振り返り
片付け

器械運動の特性、歴史

- ①器械上で「 」をとったり、「 」や懸垂で回転したりする技に挑戦するスポーツ。
- ②1811年「 」のヤーンがベルリンの郊外で若者を集めて小さな体操場を開設したことで始まった。
- ③器械運動は、「 」運動、「 」運動、「 」運動、「 」運動で構成され、これらの技に挑戦し、その技ができる「 」や「 」を味わうことのできる運動である。

○一連の動き

開脚跳び



○基本用語

- かかえ込み・・
- 屈伸・・
- 支持・・
- 伸膝・・
- 伸身・・

※器械運動で主として高まる体力要素

「 」 「 」 「 」 「 」

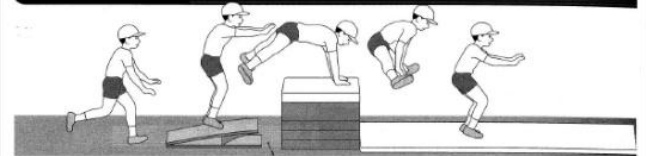
技の系統表

系	グループ	基本となる技	発展技
切り返し系	切り返し跳び	○開脚跳び ○かかえ込み跳び	○開脚伸身跳び ○屈伸跳び
回転系	回転跳び	○頭はね跳び ○前方屈伸跳び	○前方屈伸跳び ○前方屈伸跳び

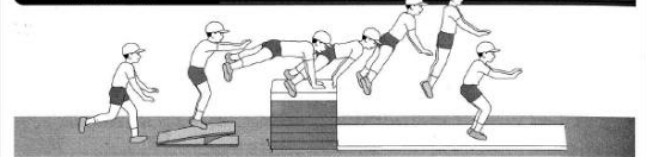
○切り返し系（切り返し跳び）

★自分で意識したことやアドバイスをもらったことを書き込み自分だけのポイントをまとめましょう。

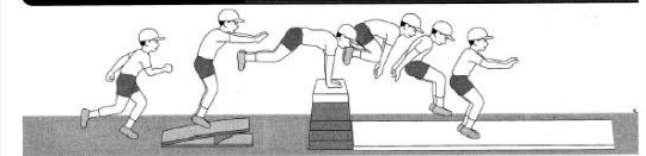
開脚跳び



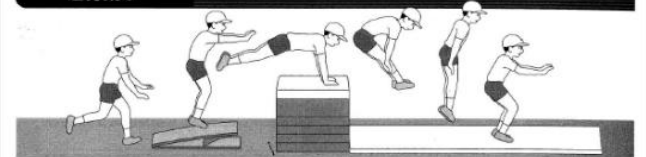
開脚伸身跳び



かかえ込み跳び

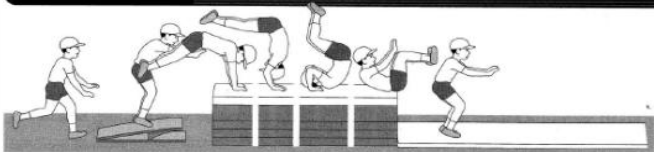


屈伸跳び

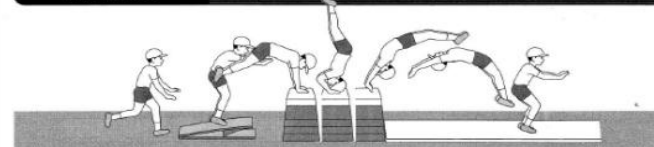


○回転系（回転跳び）

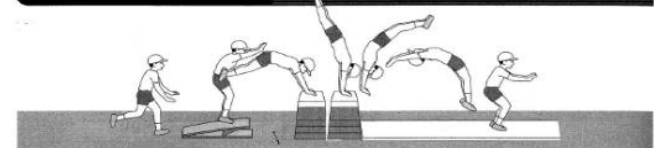
台上前転



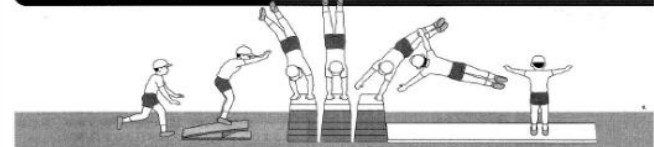
頭はね跳び



前方倒立回転跳び



側方倒立回転跳び



○準備運動（体操→ランニング、縄跳び5分）

★ケガを防ぐためにも、準備運動でしっかり体を温めよう！

★心拍数は 140～150 程度を目標に

(例) 体操 → ランニング 2 分 → 縄跳び 3 分(かけ足→最後 30 秒 二重跳び)

○感覚づくり運動、ストレッチ（5分）

○自分が選択した技から重点的に準備体操をするべき場所を考えよう。

・(例) 切り返し系（開脚跳び）：手首

かえる倒立(20 秒) → かえるの足打ち(20 回) → 手押し車(10 歩×2) → 補助倒立(10 秒)

・(例) 回転系(頭はね跳び)：首、手首

ゆりかご(5 回) → ブリッジ(20 秒) → ブリッジゆすり(20 秒) →

壁倒立(20 秒) → 倒立ブリッジ(3 回)

★小さな動きから少しずつ、大きな動きの順に組み立てていこう！

○感覚づくり運動（例）

かえる倒立	壁倒立 (補助なし/補助あり)	ゆりかご
かえるの足打ち	壁登り倒立	背支持倒立
馬跳び	倒立 (補助なし/補助あり)	ブリッジ
ライン越し	頭倒立	ブリッジゆすり
手押し車	倒立ブリッジ	ブリッジ (片手、片足挙げ)

○準備運動、感覚づくり運動計画表

★自分の取り組む技からどのような準備運動が必要かを考え、自分で計画を立てましょう。

	2 (/)	3 (/)	4 (/)
取り組む技			
特に意識する部位			
準備運動			
感覚づくり運動 ストレッチ			

	5 (/)	6 (/)	7 (/)
取り組む技			
特に意識する部位			
準備運動			
感覚づくり運動 ストレッチ			

【メモ】