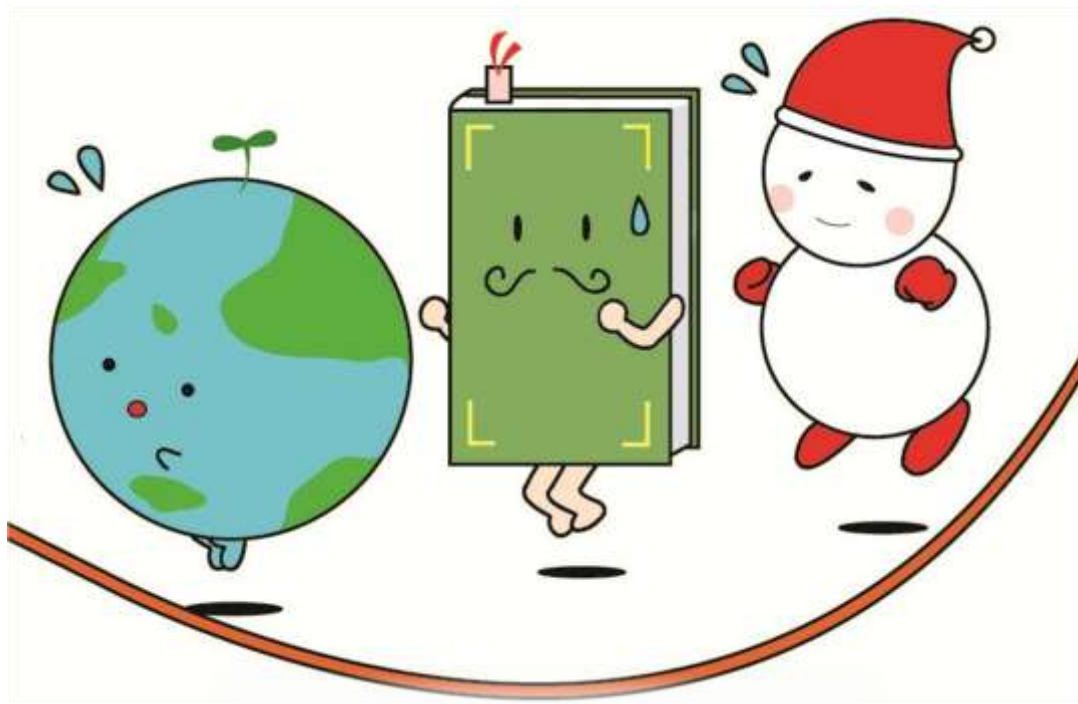


令和4年度
学校における運動機会の
充実を図る環境整備推進事業
実践事例集



札幌市教育委員会

令和5年7月

目次



第1章 【1人1台端末を活用した学習活動、学校と家庭をつなぐ運動習慣づくり、それらの取組を生かした授業づくり】

【小学校の授業づくり】

- ・伏見小学校「家庭と連携し運動機会を増やす体づくり運動」・・・1
- ・幌南小学校「自分で決めて、仲間と高める！体づくり運動」MyFitプログラムを作ろう・・・3
- ・あいの里西小学校「自ら体力を高めようとする活動量計の活用」Myヒートアップ運動をつくろう5
- ・福住小学校「1人1台端末を活用し、資質・能力を高め、その成果を家庭に伝える」・・・7
- ・ノホロの丘小学校「全身でリズムに乗っておどろう」チアダンスチームとの連携した実践・・・9

【中学校の授業づくり】

- ・向陵中学校「保健体育の学びを授業で深めるICT活用方法」・・・11
- ・中の島中学校「個別最適な学びと協働的な学び」を実現する保健の授業・・・13
- ・中央中学校「ダンスの授業で一人一台端末を活用」と
球技「スペース(空間)の認知と効果的な活用に向けて」・・・15

第2章 【推進校による取組事例】

- ・事例1 栄東小学校「運動は好きだが運動していない児童33%を0%にする」・・・17
- ・事例2 栄緑小学校「運動機会を充実させ運動に対する意欲の向上を図る」・・・19
- ・事例3 資生館小学校「三間を創出し“～したい”を生む運動環境づくり」・・・21
- ・事例4 手稲北小学校「Motto畑に行きたくなる！」むぎわらぼうしだいすき・・・23
- ・事例5 新川小学校「新川から世界へ！」子どもが意欲的に運動に向かう環境づくり・・・25
- ・事例6 澄川西小学校「誰もが楽しい！やってみたい！環境づくり」・・・27
- ・事例7 豊平小学校「休み時間に体を動かしたくなる環境づくり」・・・29
- ・事例8 発寒南小学校「室内でも楽しく運動を！」スポーツウィークで体を動かすきっかけづくり31
- ・事例9 星置中学校「より運動に親しむための環境づくり」・・・33
- ・事例10 平岡中学校「昼休みに外で遊ぶ機会を！」・・・35

学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業



第1章【1人1台端末を活用した学習活動、学校と家庭を
つなぐ運動習慣づくり、それらの取組を生かした授業づくり】

「家庭と連携し運動機会を増やす体づくり運動」

（札幌市立伏見小学校）

<https://www.fushimi-e.sapporo-c.ed.jp/>

【学年・単元名】



第1学年

「さむさにまけるな たくさんうごいて たくましいふうせんを ふくらませよう！」

【「指導と評価の計画」と1人1台端末を活用した家庭との連携を目指した事例】

【学習のコンセプト】

本事例では、学校で学んだことを家庭でも生かすことを目指しました。単元の前半では、体ほぐしの運動遊びと多様な動きをつくる運動遊びに取り組みました。単元の終末では、冬季休業を活用し、家庭で運動に取り組めるようにしました。

家庭と連携して運動機会を増やすために、以下のポイントを大切にしました。

- ①家庭でも視聴できる運動事例動画を準備
- ②保護者へ取組の趣旨と関わり方の周知
- ③運動を自分で工夫できる視点(人数を変える、方向を変える、回数を変える、など)を学校で学ぶ

【単元計画】

単元の目標

- (1) 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知るとともに、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、力試しの動きをして遊ぶことができるようにする。
- (2) 多様な動きをつくる遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けていることができるようにする。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①体ほぐしの運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②多様な動きをつくる運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ③体のバランスをとる動きをして遊ぶことができる。 ④体を移動する動きをして遊ぶことができる。 ⑤力試しの動きをして遊ぶことができる。	①楽しくできる多様な動きをつくる運動遊びを選んでいる。 ②多様な動きをつくる運動遊びで、友達の良い動きを見付けたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えている。	①体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ③順番やきまりを守り、誰とも仲よくしようとしている。 ④用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ⑤場の安全に気を付けている。

時間	1	2	3	4		5
ねらい	多様な動きをつくる運動遊びの学習の見通しをもつ	多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ			家庭で運動に取り組む	学習のまとめをする
学習活動	オリエンテーション 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 体ほぐしの運動遊びをする ・音楽に合わせて先生の動きを真似する。 ・体じゃんけん ・なべなべそこぬけ ・もうじゅうがり 6. 振り返り 7. 集合、健康観察、挨拶	1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 体を移動する運動遊びをする ・片足バランス ・2人で立つ ・バランスくずし ちと面白くするには？ ・人数、方向、回数などを変えて運動する。	1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 力試しの運動遊びをする ・雑巾の上に乗った友達を引いて運ぶ。 ・腕立て伏臥の姿勢で自己の体を支える。 ちと面白くするには？ ・人数、方向、回数などを変えて運動する。	1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 多様な動きをつくる運動遊びをする 6. 単元を振り返る 7. 集合、健康観察、挨拶	【課題の内容】 ・家で体づくりの運動遊びに3日取り組む。 ・スクールタクトに記録していく。 ・札幌市教育委員会「家でもできる体づくり運動」を参考にしよう。 ・札幌市教育委員会「雪遊びチャレンジ」に取り組んでもよい。	学習のまとめ 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 多様な動きをつくる運動遊びをする 6. 単元を振り返る 7. 集合、健康観察、挨拶
評価の重点	知識・技能 ①	③	④	⑤		②
	思考・判断・表現	②	①			
	主体的に学習に取り組む態度	①⑤	③	④		②

【活用場面の詳細】

時間	1	2	3	4	5	
ねらい	多様な動きをつくる運動遊びの学習の見通しをもつ	多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ			家庭で運動に取り組む	学習のまとめをする
学習活動	<p>オリエンテーション</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 体ほぐしの運動遊びをする <p>・音楽に合わせて先生の動きを真似する。</p> <p>・体じゃんけん</p> <p>・なべなべそこぬけ</p> <p>・もうじゅうがり</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 体を移動する運動遊びをする <p>・片足バランス</p> <p>・2人で立つ</p> <p>・バランスくずし</p> <p>【もつと面白くするには?】</p> <p>・人数、方向、回数などを変えて運動する。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 体を移動する運動遊びをする <p>・横向きに進む。(力に)</p> <p>・這って進む。(ワニ)</p> <p>・線の上を進む。</p> <p>【もつと面白くするには?】</p> <p>・人数、方向、回数などを変えて運動する。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 力試しの運動遊びをする <p>・雑巾の上に乗った友達を引いて運ぶ。</p> <p>・腕立て伏臥の姿勢で自己の体を支える。</p> <p>【もつと面白くするには?】</p> <p>・人数、方向、回数などを変えて運動する。</p>	<p>【課題の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家でも体づくりの運動遊びに3日取り組む。 ・スクールタクトに記録していく。 ・札幌市教育委員会「家でもできる体づくり運動」を参考にしてもよい。 ・札幌市教育委員会「雪遊びチャレンジ」に取り組んでもよい。 	<p>学習のまとめ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、挨拶、健康観察 2. 学習の見通しをもつ 3. 本時のねらいを知り、めあてを確認する。 4. 準備運動をする 5. 多様な動きをつくる運動遊びをする 6. 単元を振り返る 7. 集合、健康観察、挨拶
	6. 振り返り 7. 集合、健康観察、挨拶					

「工夫の視点を共有する(3/5)」

体を移動する運動遊びでは、①横向きに進む(力に)、②這って進む(ワニ)、③線の上を進む、に取り組みました。子ども達は「工夫をするともっと運動が面白くなりそう」と、

- ・ウサギ跳びをして進む。(姿勢の工夫)
- ・速く進む。(速さの工夫)
- ・友達と一緒に進む。(人数の工夫)

を行い、運動を楽しみました。子どもの工夫を取り上げることで、視点を共有し、さらに冬休みに自分で運動を工夫できるようにしていきました。



【冬季休業中の取組】

①冬季休業前に

色々な運動遊びに取り組めるように Classroom に「家でもできる体づくり運動(札幌市教育委員会)」の動画リンクを貼り付けて、説明しました。

ホームページのリンク 体づくり運動動画リンク(例)



また、スクールタクトで学習カードを配付し、休み中に取り組んだことを記録できるようにしました。取り組む回数は3回にしました。さらに、学習カードの中に保護者の方への関わり方のお願いを記載することで、家庭で運動機会を確保できるようにしました。

スクールタクトのリンク



どんなうんどうをしたかな

1月 日

うんどうしたことをかきやんでください。まつえいししたけんをばつりしましょう。からだつくりうんどうのスゴロクをつくってあそびました。

たのしくできた。○ ○ △
あんげんにできた。○ ○ △

保護者の皆様へ

北海道は雪が降る時期になると外の運動量が減ってしまい、運動不足になる傾向があります。今回は、子どもたちに冬でも元気に運動してもらい、運動習慣がつけられるようにこの課題を出しました。保護者の皆様には、お忙しいと思いますが、ご協力をお願いします。

お願いしたいこと(できる範囲で構いません)

- ・運動しているお子さんに「頑張ったね。」などの声がけ
- ・一緒に運動に取り組んでいただく
- ・運動の様子を写真をChromebookで撮影していただく

もし取り組みが難しい場合や操作が不明な場合は、そのまま空白で提出してください。どうぞよろしくお願いいたします。

②冬季休業の取組

家庭で取り組んだ運動遊びをスクールタクトに記録していききました。保護者の方の協力で、運動遊びへの取り組みが充実しました。

【動画の視聴】



【運動遊びの実施】



【学習カードへの記録】

どんなうんどうをしたかな

1月 日

うんどうしたことをかきやんでください。まつえいししたけんをばつりしましょう。からだつくりうんどうのスゴロクをつくってあそびました。

たのしくできた。○ ○ △
あんげんにできた。○ ○ △

「自分で決めて、仲間と高める！体づくり運動」

～My Fit プログラムをつくろう～

（札幌市立幌南小学校）

<https://www.konan-e.sapporo-c.ed.jp/>



【6年・体づくり運動 体の動きを高める運動】

体の動きを高める運動は、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をして、体の様々な動きを高める運動です。

本事例は、4つの運動に対して、自己の体力に応じた課題を子ども自らが設定することで、仲間と関わりながら工夫して運動に取り組むことができる授業を展開するようにしています。

【「指導と評価の計画」と1人1台端末の活用場面】

単元の目標




- (1) 体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うことができるようにする。
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。
- (3) 体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。






時間	1	2	3	4	5
目標	体の動きを高める運動の行い方を理解して学習の見通しをもつ	自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ	自己の体力に応じて、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をする		
学習の流れ	楽しく体力を高めよう！ ○オリエンテーション ・事前アンケートから体力レーダーを作成し、自己の体力について知る。 ・単元で行う4つの高める動きについて知る。 ○準備体操 ○Myストレッチング 関 ○安全に関する内容を確認 ・運動をする場や用具の使い方を知る。 ○試しの運動 ・運動の行い方を知り、運動する。 ・ボールキャッチ(3回) 関 ・2Dボルダリング 力 ・ミニサーキット 持 ○振り返り	自己の体力に応じて、Fitnessを決めよう！ ○準備体操 ○Myストレッチング ○場の設定について確認 ・用具の準備や片付けにおける役割分担を知る。 ●課題を見付ける活動 5時間目までにできるようになりたい自分に合った運動の課題(=Fitness)を設定するために、各運動の工夫の視点を提示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 自分にはどんな行い方が合っているのかな。 </div> ○Fitnessを決める時間 ・グループで各運動の様々な行い方を試し、自分の目標を決定する。 ○振り返り	自分で決めたFitnessをマスターしよう。 ○準備体操 ○Myストレッチング ○学習課題の確認 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> ○自分の体力や学習状況に合わせて、運動の内容や順番を決めるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #e8f5e9; padding: 5px; border-radius: 10px; width: 30%;"> 【ボールキャッチ】関 工夫の視点： 用具・姿勢・回数 ・手を5回叩いて、キャッチできるように練習をしよう。 </div> <div style="background-color: #e8eaf6; padding: 5px; border-radius: 10px; width: 30%;"> 【2Dボルダリング】力 工夫の視点： 用具・距離・方向 ・目標の動きができない。まずはマット1枚までにしてみようかな。 </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; border-radius: 10px; width: 30%;"> 【ミニサーキット】持 工夫の視点： 用具・時間(ペース) ・3分間で目標の脈拍になるようなコースにしてみよう。 </div> </div> </div>	○準備体操 ○Myストレッチング ○Fitnessの達成度の確認	○準備体操 ○Myストレッチング ○Fitnessの達成度の確認
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> ○Fitnessを達成したら、動きを撮影し、授業支援アプリ(オクリンク)に蓄積する。蓄積した動画は、授業時間以外にも自分の動きを確かめたり、友達に送ったりして活用することができる。 </div> ○振り返り	○振り返り	○振り返り	○振り返り	
知	①(観察・学習カード)		③・④・⑤(観察・ICT)		
思		①(観察・学習カード)			(①)観察・ICT)
態	⑤(観察)	③(観察)	①(観察)	②(観察)	

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②体の柔らかさを高めるための運動をすることができる。 ③巧みな動きを高めるための運動をすることができる。 ④力強い動きを高めるための運動をすることができる。 ⑤動きを持続する能力を高めるための運動をすることができる。	①自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、運動の課題や行い方を選んでいる。 ②体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。	①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ⑤場や用具、周囲の安全に気を配っている。

◆本事例で提示した動画や資料

①事前アンケート  ②「オリエンテーション(1/7時間目)」  ③「運動の工夫の視点(2/7時間目)」 


④「運動の行い方の動画」(クラスルームに添付すると、個人の端末から見ることができる)     ⑤掲示物 


【My ストレッチング】 【ボールキャッチ】 【2D ボルダリング】 【ミニサーキット】

6	7
体の動きを高めるために自己やグループが考えた運動の行い方を他者に伝える	学習のまとめをする
行い方を伝え合ってもっと楽しい Fitness にしよう。	これまでの学びを生かして、My Fit プログラムを完成させよう。
○準備体操 ○My ストレッチング ●課題を見付ける活動 5時間目までに達成した個の運動課題から工夫が見られる運動をいくつか動画で紹介することで、もっと楽しく行えるようにしたい運動を選択する。	○準備体操 ○My ストレッチング ・1時間目と比較し、自己の体の柔らかさへの感じ方の変化に気付く。 ○自己の体力に応じた各運動の動きを決定し、運動に取り組む。
○仲間との学び方を確認 ・仲間の考えや取組のよさを認めることで、考えが深まったり、楽しさが増したりすることを確認する。	○動きを撮影・記録する。 ○学習のまとめ ・これからの学習や生活の中で取り組んでいきたいことについて考える。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> どんな行い方をすると、もっと楽しく体力を高められるかな。 </div>	※この後は学活で実施する。 ○My Fit プログラムを Google スライドで作成する。 ○作成したプログラムを実践する。
○Fitness タイム ・選択した運動ごとのグループで互いに運動の行い方を伝え合いながら活動する。 ○振り返り	② (観察・ICT)
② (観察・学習カード・ICT)	
④ (観察)	


◆1人1台端末の活用例



【オクリンク】
 ・My ストレッチングは、家庭でも見本の動画を見ながら実践できる。(動画で撮影して提出するなど、家庭学習としての活用)




開脚があまり開けませんでした。180度開けるようにしたいです！



・仲間に動きを伝えたり、仲間の動きを知ったりするために活用する。






【スライド】
 ・My Fit プログラム(学習のまとめ)の作成





「自ら体力を高めようとする活動量計の活用」

～My ヒートアップ運動をつくろう～

(札幌市立あいの里西小学校)

<http://www.ainosatonishi-e.sapporo-c.ed.jp/>



【学年・単元名】

第6学年 体づくり運動 体の動きを高める運動
「動きを持続する能力を高めるための運動」

【「学校と家庭をつなぐ運動習慣づくり」と1人1台端末の活用場面】

【取組の概要】

本校では、児童の体力向上を目指して、全校的に 2021 年度に実施された札幌市教育委員会委託研究事業に係って北海道教育大学札幌校保健体育教育分野運動生理学研究室が考案した運動プログラム「ヒートアップ運動」に取り組んでいます。

「ヒートアップ運動」とは、持久力と敏捷性を高めることを目的に、2分間のランニング、15秒のその場で頑張る運動と15秒の休憩を5セット行う運動です。その場で頑張る運動は、バーピー、ギャロップ、スケーターズランジ、ジャンプホップの5種類が例示されており、これらのうち、どの運動を行うかは実施学年や個々の体力に応じて選択して行うこととされています。

本校では、体育の授業の準備運動として、児童の実態に合わせながら全ての学年で行っています。

本事例では、第6学年「体づくり運動 体の動きを高める運動」の学習の一環として、フィットネストラッカー(活動量計)と脈拍計を用いて、児童が自らの日常的な運動量を把握し、1人1台端末を活用しながら、自己の体の状態や体力に応じた「Myヒートアップ運動」をつくることに取り組みます。

【単元の目標】

- (1)体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うことができるようにする。
- (2)自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。
- (3)体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

【ヒートアップ運動】

「持久力」と「敏しょう性」の向上に向けての取組
第2部理論編
9:34~18:00



初級編



中級編



上級編



【活動の流れ】

「My ヒートアップ運動」をつくろう

時間	目標	主な活動
1	体の動きを高める運動の行い方を理解して学習への見通しをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・「体力と何か」「なぜ体力が必要なのか」といった、体力に関する基礎的・基本的な知識を、1人1台端末を使って調べる。 ・フィットネストラッカー(活動量計)を用いた自己の歩数の記録の方法を知る。 ○体の動きを高める運動と体力の関係を知る。 ○体の動きを高める運動とヒートアップ運動のその場で行う5種類の運動の関係を知る。
時間外	<ul style="list-style-type: none"> ○フィットネストラッカー(活動量計)を着用して登校後から下校までの歩数を記録する。 ○6年生の1日の平均歩数を、1人1台端末を使って調べる。 	
2	自己の歩数と運動能力テストの記録から課題をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の1日の歩数や運動能力テストの記録、学級の1日の平均歩数を基に、自己の体力との関連について考える。 ○自己の体力についての課題をもち、解決につながる「その場で頑張る運動」を、1人1台端末を使って調べる。 ・自分が挑戦したい「その場で頑張る運動」を、オクリンクに蓄積する。
時間外	<ul style="list-style-type: none"> ○調べた「その場で頑張る運動」を、1人1台で撮影・記録する。 ○「その場で頑張る運動」を組み合わせ、「Myヒートアップ運動」をつくる。 	
3	体の動きを高める「Myヒートアップ運動」をする。自己の考えた「Myヒートアップ運動」を他者に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ○「Myヒートアップ運動」が自己の体力に応じているか、脈拍を計って確かめる。 ・脈拍計を用いて、ランニング終了後150bpm、その場で頑張る運動終了後180bpmを目安として計る。 ○仲間と「Myヒートアップ運動」を交流し、更に体の動きを高める「その場で頑張る運動」について考える。



名前	歩数	距離	カロリー	気が付いたこと、今日のふりかえり
14日	6675歩	4.47km	139kcal	一日は、学校の中だけで一日、意外と歩いていることがわかった。
15日	9360歩	6.27km	195kcal	体育のしきょうが、体育館わり合がある日、3000歩くらい増えることがわかった。
16日	1895歩	1.27km	39kcal	何でかはよくわからず、200歩くらい歩いた。

3. 付けてみでの感想
意外と歩いていることが多いいことがわかった。

4. これからどう生かしていけそうですか?
歩くことが大切だと思ったので、歩くことを意識していく。



名前	歩数	距離	カロリー	気が付いたこと、今日のふりかえり
14日	9748	6.33km	197kcal	学校だと意外と歩いていた
15日	9516	6.18km	192kcal	体育でよく歩数が増えた
16日	7786	5.13km	160kcal	学校で5km以上歩いたことが多かった

1. 付けてみでの感想
夏休みや冬休みにつけて運動不足にならないようにしたい。

2. これからどう生かしていけそうですか?
歩数が増えることで、ただ運動不足にならないようにしたい。

「1人1台端末を活用し、子どもの資質・能力を高め、その成果を家庭に伝える」

（札幌市立福住小学校）

<https://www.fukuzumi-e.sapporo-c.ed.jp/>

【学年・単元名】



4年 マット運動

【「指導と評価の計画」と1人1台端末を活用する場面】

時間	1	2	3
ねらい	学習の見通しをもつ	基本的な技の行い方を知り、技に挑戦することを楽しむ	
学習活動	<p style="text-align: center;">オリエンテーション</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察をする</p> <p>2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。</p> <p>3 本時のねらいを知り、目標を立てる</p> <p>4 場や器械・器具の準備をする ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。</p> <p>5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。</p> <p>6 マット運動をする ○回転系や巧技系の基本的な技の行い方を確認する。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。</p>	<p>1 集合、挨拶、健康観察をする</p> <p>2 本時のねらいを知り、</p> <p>4 準備運動、主運動につながる運動をする</p> <p>5 マット運動の自己のできる技に取り組む ○基本的な技の行い方を知る。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。</p> <p>6 マット運動の新しい技に挑戦する ○基本的な技の行い方を知る。</p> <p style="text-align: center;">【頭倒立】</p> <p style="text-align: center;">【首はね起き】 【倒立ブリッジ】</p> <p>○自己の能力に適した練習の場を選んで行う。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。</p>	
	<p>7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ</p> <p>8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする</p>		
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード
	思考・判断・表現		
	主体的に学習に取り組む態度	⑤ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード

学習の進め方動画



「マット運動の基本的な技の行い方を動画で確認する(2~4/8)」

・基本的な技に取り組む際には、技の行い方を説明した動画をモニターに映して全体で確認すると効果的に技の行い方のポイントを理解できる。さらに、1人1台端末でも確認できるようにすると、自分の課題に応じて活用することができるため知識・技能の獲得につながる。
・QRコードから、「NHK for School はりきり体育ノ介」にアクセスし、技の行い方が分かる動画を活用すると効果的に学習を進めることができる。



単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①マット運動の行い方について、書いたり書いたりしている。 ②自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができる。 ③選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ②学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤互いの服装、髪形や場、器械・器具の安全に気を配っている。

「動画を撮影し、自分の動きを確かめる(5~7/8)」

・1人1台端末を活用して動画を撮り、自分の動きを確かめることで、新たな課題を生む。

4	5	6	7	8
課題の解決のための活動を工夫して技に挑戦したり、技を繰り返したり組み合わせたりすることを楽しむ				学習のまとめをする
目標を立てる 3 場や器械・器具の準備をする				
5 マット運動の自己のできる技を繰り返したり組み合わせたりする ○技を繰り返したり組み合わせたりする行い方を知る。 ○自己の能力に適した技を選び、技を繰り返したり組み合わせたりする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。				学習のまとめ 5 マット運動発表会をする ○発表する技、技の繰り返しや組み合わせの練習をする。 ○できるようになった技、技の繰り返しや組み合わせをグループ内で見せ合う。
6 マット運動の自己の能力に適した技に挑戦する ○自己の能力に適した課題を解決するための活動を選んで、もう少しでできそうな技に挑戦する。 ○基本的な技に十分に取組んだ上で、それらの発展技にも取り組む。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。				6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
9 集合、健康観察、挨拶をする				
				② 観察
	① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	
② 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		

「グループで連続技の動画を撮り、オクリンクで提出する(8/8)」

マット運動の発表会として、グループで動画の撮影会を行う。

- さらに、オクリンクで
- ①技を上手に行うポイント
 - ②上手になるために行った工夫
 - ③友達にアドバイスしたこと

をカードにまとめたものと撮影した動画を貼り付けたカードを提出し、評価に活用する。さらに、1人1台端末を家庭に持ち帰った際にオクリンクで提出したカードを家族に見てもらうことで、取り組みの成果を知ってもらう。

具体的に書くこと
(何の技・どのように・どう考えたかなど)
 1 枚目：技を上手に行うポイント
 2 枚目：上手になるために行った工夫
 3 枚目：友達にアドバイスしたこと



技を上手に行うポイント(技の名前を書く)

- 側転**
 ・着地のバランスが崩れてしまうから足を揃えて回って止まる。
開脚前転
 ・足をしっかり開いて立ち上がる



＜実践事例＞

「全身でリズムに乗っておどろう」
～チアダンスチームとの連携した実践～（札幌市立ノホロの丘小学校）



<https://www.nohoronooka-e.sapporo-c.ed.jp/>

【3年・表現運動 リズムダンス】

リズムダンスは、軽快なリズムに乗って全身で踊ったり友達と関わり合ったりして即興的に踊る楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、単元前半はロックのリズムとサンバのリズムをそれぞれ取り上げて、リズムの特徴を捉えてリズムに乗って弾んで踊る時間、単元後半はリズムの特徴を捉えた踊り方を工夫して踊る時間を設定することで、自己の心身を解き放して、リズムの世界に投入してなりきって踊ることができる授業を展開するようにしています。

【「指導と評価の計画」と1人1台端末の活用場面】

単元の目標

- (1) リズムダンスの行い方を知るとともに、軽快なリズムに乗って全身で踊ることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、リズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) リズムダンスに進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。





時間	1	2	3
目標	リズムダンスの行い方を理解して学習の見通しをもつ	リズムダンスの行い方を知り、ロックやサンバのリズムの特徴を捉えて、楽しく踊る	
学習の流れ	<p>踊ってみよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・運動のきまりを知る。 ・周囲の安全を確かめてから踊る。 ・誰とでもペアやグループになって楽しく踊る。 ・友達の動きや楽しく踊るための考えを認める。 ○準備体操 ○心と体をほぐす運動 <ul style="list-style-type: none"> ・心と体をほぐす運動の行い方を知る。 ○リズムダンスをする <ul style="list-style-type: none"> ・教師のリードに合わせて、学級全体でリズムに乗って体を動かす。 ○ロックのリズムの曲とサンバのリズムの曲を聴き、リズムの特徴を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ロックの曲 「ソ・ソ・ソ・ソ」「ウタ・ウタ」 ・サンバの曲 「ソタッタ・ソタッタ」を感じる。 ○振り返り 	<p>友達と一緒にロックやサンバを踊ってみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備体操 ○準備体操 ○学級全体やペアで心と体をほぐす運動 <ul style="list-style-type: none"> ・全身を弾ませたり、速さに変化を付けたりして動きのメリハリをつかむ ○ロックのリズムの特徴とリズムダンスの行い方を知る。 ○教師のリードに合わせて、学級全体でリズムに乗って体を動かす。 ○サンバのリズムの特徴とリズムダンスの行い方を知る。 ○教師のリードに合わせて、学級全体でリズムに乗って体を動かす。 <p>自分たちでダンスをつくりたい 8カウントダンスをつくらう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○二人組で、ロックのリズムに乗って即興的に踊る。 ・途中で相手を変えながら、いろいろな友達と踊るようにする。 ○グループで、サンバ乗ってリズムに乗って即興的に踊る。 ・グループ同士で、踊りを見合いよさを取り入れて踊るようにする。 <p>全身で弾んで踊るにはどんな動きをするとよいのかな。</p> <p>○踊った8カウントのリズムダンスを撮影し、授業支援アプリ（オクリンク）に蓄積したり、蓄積した動画を自分たちで確かめたりして、全身を弾ませるよい動きを取り入れるように一人一台端末を活用することができる。</p> ○振り返り ○振り返り	
知		①（観察・学習カード）	
思			
態	①（観察）	②（観察）	③（観察）

単元の評価規準




知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①リズムダンスの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②リズムの特徴を捉え、リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊ることができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている	①周りの安全を確かめて踊っている。 ②誰とでも仲よくしようとしている。 ③場の設定や用具の片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④友達の動きや考えを認めようとしている。 ⑤軽快なリズムに乗って全身で踊る運動に進んで取り組もうとしている。

◆本事例で参考になる動画(スポーツ庁 小学校体育(運動領域)指導の手引 ~楽しく身に付く体育の授業~ より)

①心と体をほぐす運動1 ②心と体をほぐす運動2 ③リズムに乗って体を動かす行い方 ④友達と関わり合って踊る行い方

⑤全身で弾んでリズムダンス ⑥動きの変化のつけ方の例 ⑦友達と関わり合って踊る行い方(二人組・四人組)

4	5	6
リズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫して、楽しく踊る		学習のまとめをする
もっと楽しいリズムダンスにして全身で楽しく踊ろう		ダンス交流会をしよう
○チアダンスチーム紹介 ○心と体をほぐす準備運動 ○北の国からサンバの曲に乗って全身でリズムダンスをする。 ●課題を見付ける活動 レバング北海道のチアダンスチーム「パシスタスピリッツ」のゲストティーチャーのダンスを見て、もっと楽しく踊れるリズムダンスにしようとする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 動きに変化を付けて、もっと楽しく弾んで踊るにはどんな動きをしようとよいか。 </div> ○変化をつけるポイント ・弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れる。 ・素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付ける。 ○振り返り	○心と体をほぐす準備運動 ○友達と関わり合ってリズムダンス ・サンバのリズムに乗ってお互いの踊りを真似して即興的に踊る。 ・友達のよい動きを取り入れながら動きに変化を付けて踊る。 <div style="border: 2px solid red; padding: 2px;">○動きを撮影・記録</div> ・ロックのリズムに乗ってお互いの踊りを真似して即興的に踊る。 ・友達のよい動きを取り入れながら動きに変化を付けて踊る。 <div style="border: 2px solid red; padding: 2px;">○動きを撮影・記録</div> ○学習のまとめ ・これからの学習や生活の中で取り組んでいきたいことについて考える。 ○振り返り	○ダンス交流会をする ・ロックのリズムの特徴を捉えた踊り方を工夫して、楽しく踊る。 ・サンバのリズムの特徴を捉えた踊り方を工夫して、楽しく踊る。 <div style="border: 2px solid red; padding: 2px;">○動画を撮影して、1人1台端末のマイフォルダに保存しておく。</div> ○もう一度踊りたい曲を選んで、楽しく踊る。 ○単元を振り返り、学習のまとめをする。
		② (観察・ICT)
① (観察・学習カード)	② (観察・学習カード・ICT)	
	④ (観察・学習カード)	⑤ (観察)

◆1人1台端末の活用例

【クラスルームに動画や音源をアップする】

- 教師による手本の動画やチアダンスチームの動画を共有することで家庭でも動画を見ながら実践できる。
- 仲間に自分たちのリズムダンスを伝えたり、仲間のリズムダンスを知ったりするために活用する。

【マイフォルダに動画保存】

- 次の表現運動を学習するとき、自分の動きを振り返ることができるように、リズムダンスや工夫した動きを撮影してマイフォルダに保存しておく。

「保健体育の学びを授業で深める ICT 活用方法」

(札幌市立向陵中学校)

<https://www.koryo-j.sapporo-c.ed.jp>



【学年・単元名】 2 学年 保健分野 「応急手当の意義と実際」

■指導と評価の計画

1 単元の目標

- (1) 応急手当の意義と実際について理解することができるようにするとともに、心肺蘇生法などの技能を身に付けることができるようにする。
- (2) 応急手当の意義と実際に関わる事象や情報から課題を発見し、自他の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 応急手当の意義と実際について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○応急手当の意義や手順について、課題を見付けて解決に向けた話し合いをする。 ○応急手当の基本を確認し、患部の保護や固定、止血の行い方を教科書や視聴覚教材を用いて整理し、実習を行う。	①	①		観察 タブレット
②	○ペットボトルを用いて、胸骨圧迫の実習を行う。 ○心肺蘇生法の実習を班ごとに行う。(ダミー人形・胸骨圧迫練習教材) ○他者からのアドバイスを参考に、傷害の悪化を防止するために、自分が重点的に実習で取り組む内容を選択する。		②		観察 タブレット
3	○前時の実習を通して、明らかになった課題を全体で共有し、実習内容を選択する。 ○傷害の事例に応じて、傷害の発生した場面やけがの状況に適した応急手当の方法・手順や、危険を予測し、回避するための方法を考え、班で話し合いながら実習する。 ○単元を通して学んだことを今後の生活にどのように生かしていくかをワークシートにまとめる。		②	①	観察 タブレット

※主体的に学習に取り組む態度の評価については、単元全体を通して総括することとした。

●視聴覚教材を復習する課題で実習が充実する

- ・心肺蘇生法に関する既習の知識をまとめた動画を実習の授業前までに視聴しておくことで、実習が体験にとどまらず、実習を通して生きて働く知識として学びを深めることが期待できる。

端末を利用して予習する生徒の様子



●ICTを活用し実習の姿を視覚化し自己評価する

- ・胸骨圧迫をしている様子を動画撮影することで、自分の姿をメタ認知することができ、技能の課題を認識し、技能の基礎基本を学ぶ意欲喚起を促す。



「日本学校保健会」

児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画
「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健の授業

「心身の機能の発達と心の健康」
(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康



「傷害の防止」
(エ) 応急手当の意義と実際




【中学校2年・ゴール型球技「バスケットボール」(8時間)】

【「指導と評価の計画」と1人1台端末の活用場面】


時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
目標	バスケットボールの成り立ちと特性と学習の進め方を理解できるようにする	バスケットボールの基本的な技能（ハンドリング、ピボット、ドリブル、パス、シュート）ができるようになる		ボールを持たないときの動きのポイントを理解できるようにする		アウトナンバーの状況でより確実に得点するための動き方を身に付ける		アウトナンバーの状況で素早く得点するための動き方を身に付ける	仲間と連携しゴール前の空間の攻防を楽しむことができるようになる
学習の流れ	オリエンテーション 1. 集合・挨拶 2. 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3. 学習課題の確認 ○バスケットボールを全員が楽しむためにはどうすればよいだろうか 4. 準備運動、主運動につながる運動をする。 ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 5. 試しのゲームをする ○男女混合5対5 ○時間割 ○得点、審判の役割をローテーションで取り回す ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 7. ワークシートに振り返りを記入 8. 挨拶、道具・場の片付け	4. 学習課題の確認 ○基本的なボール操作を上手にするためにはどうすればよいだろうか 5. 基本的なボール操作の練習をする ○ハンドリング 指先、手の使い方を確認する ○ドリブル ダブルドリブル、トラベリング等のルールを確認する トリプルシュートの姿勢を身に付ける ○ピボット 軸足の使い方を確認する ○パス 手の使い方、足の使い方を確認する パスの軌道（直線的なパス、パウンズパス、オーバーヘッドパス）による違いについて考える ○シュート ボールの軌道、バックボードの使い方を確認する 6. 試しのゲームをする 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 技術に合わせて指、手首、足の使い方のポイントを意識することが必要	4. 学習課題の確認 ○ボールを持たないときの動きについて考える ○ランニングパス形式の2対1 ○相手に奪わずにシュートまでたどり着く方法を考え、仲間に伝える ○ボールを持たないときの動きの用語（スペース、ターゲットハンド、カッピング）を確認する 6. 試しのゲームをする 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 空いている空間を活用して、フリーの状態を作ることが必要	4. 学習課題の確認 ○アウトナンバーの状況でより確実に点をとるためにはどうすればよいだろうか 5. アウトナンバーの状況の攻め方について考える ○3ポイントエリア内2対1 ○スペースを上手に活用してゴールに近づいた方法を考えて、仲間に伝える ○ホワイトボードを使い、互いの動きを観察する ◎中心発問 「確実に決めるためにはどこからシュートをするべきだろうか」 「スペースに侵入するための、ドリブルとパスを使い分ける判断基準は何だろうか」 6. 試しのゲームをする 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ ポールとゴールが同時に見える位置（スペース）に立つことが必要	4. 学習課題の確認 ○アウトナンバーの状況で素早くゴールに向かうための方法について考える ○ランニングパス形式の2対1（時間差でディフェンスが増える2対2） ○素早くゴールに近づいた方法を考え、仲間に伝える ○ホワイトボードを使い、互いの動きを観察する ◎中心発問 「数的優位になった時にどのような工夫が考えられるだろうか」 ⇒バックカット、スクリーン 6. 試しのゲームをする 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 動きながらボールを操作し、効率的にゴールに向かうことが必要	4. 学習課題の確認 ○ここまでの学習で身に付けたことを生かし、ゴール前の空間の攻防を展開しよう 5. リーグ戦を行う ○全員が楽しめるルールを考える ○チームごとに作戦を決める ○得点、審判の役割をローテーションで取り回す 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きを生かしてゴール前の攻防を展開することができた	① (ワークシート) ② (ワークシート) ③ (ワークシート)	① (観察) ② (観察) ③ (観察)	統括的評価
評価	①	① (観察)	① (ワークシート)	① (観察)	② (ワークシート)	② (観察)	③ (観察)	統括的評価	

■Web 課題の活用について①
 Google フォームのアンケート機能を活用して、どのような技能が身に付いたかを振り返ったり、授業で見つけた課題の共有を図ったりして、授業改善につなげた。

【Web 課題 2】



【Web 課題 3】



【中学校2年・ネット型球技「バドミントン」(9時間)】

【「指導と評価の計画」と1人1台端末の活用場面】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8, 9	
目標	バドミントンの成り立ちと特性と学習の進め方を理解できるようにする	バドミントンの基本的な技能（サービス、ドライブ）ができるようになる		バドミントンにおける発展的な技術のポイントを理解できるようにする		自分や仲間の技術的・戦術的な課題について、考えを伝える事ができるようにする		自己やチームの課題に応じた練習方法を考えることができるようになる	空いた場所をめぐる攻防を楽しむことができるようになる
学習の流れ	オリエンテーション 1. 集合・挨拶 2. 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3. 学習課題の確認 ○どうしたら意図的に得点を取ることができだろうか 4. 準備運動、主運動につながる運動をする。 ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 5. 試しのゲームをする ○ダブルス ○作戦盤を用いてゲーム分析を行う 6. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 空いている場所をねらうことが必要 7. ワークシートに振り返りを記入 8. 挨拶、道具・場の片付け	4. 学習課題の確認 ○ねらった場所にシャトルを打つにはどうすればよいだろうか 5. 基本的な技能の確認・練習をする ○グリップ イースタングリップ、フォア・バックハンドの確認 ○バックハンドサービス 手首の返し方、シャトルの軌道を確認する ○ラリー（二人組） しりとりにラリー（高い軌道・ドロブ、クリア） リングラリー（低い軌道・ドライブ） 【発問】「二つのラリーの違いは何だろうか」 （予想）シャトルの軌道、ラケットの面の位置 ○タスクゲーム（チャリチャリ） 練習した技能を生かしゲームをする ○ポータスエアゲーム（BAG） ねらいたいスペースに打つためのショットを考える 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ シャトルを速す方向に面をむけることが大切	4. 学習課題の確認 ○発展的なショットのポイントは何か 5. 発展的なショットの確認 ○【ロブ・ヘアピン・ドライブ・クリア・プッシュ】を集中的に練習する場の使い方を理解する 6. シナリオ作成 学習したショットを生かしてゲームで得点するシナリオを考える 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 発展的なショットのポイントを理解することができた	4. 学習課題の確認 ○シナリオに必要なショットは何だろうか 5. シナリオ作成に必要なショットを選択し、練習する ○前時に作成したシナリオに沿って、チームに必要なショットを選択する ○二人組・三人組を作り、練習の場を選ぶ ○互いの練習を補助し、課題を見つけアドバイス伝える 6. 試しのゲームをする ○ポータスエアゲーム（BAG） ・作成した攻撃のシナリオに合わせてチームで作戦を考える ・ゲームに出ていない人が得点、審判を行う 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 自己やチームのシナリオに必要なショットは何か仲間に伝える事ができた	4. 学習課題の確認 ○どのような練習をするとシナリオを成功させることができるだろうか 5. シナリオ作成に必要なショットを選択し、練習する ○前時と同様の流れで練習する ○生徒の技能に応じて、さらに発展させた練習方法を提示する 6. 試しのゲームをする 7. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 自己やチームの課題に応じた練習方法を考えることで、シナリオを成功させることができた	4. 前時の振り返り ○互いのチームが作成したシナリオについて交流する 5. 団体戦を行う ○4～5人×8チーム ○ダブルス×3試合 ○2時間総当たりもしくは 上位・下位リーグ戦 ○BAGで行う ○空いている人が審判、得点、記録 6. 集合、健康観察、振り返り ○チームで意見交流 ○全体交流、まとめ 7. ワークシートに振り返りを記入 8. 挨拶、道具・場の片付け 学習したショットと作成したシナリオを生かして、空いた場所をめぐる攻防を楽しむことができた	① (ワークシート) ② (ワークシート) ③ (ワークシート)	① (観察) ② (観察) ③ (ワークシート)	統括的評価
評価	① (ワークシート)	① (観察)	① (ワークシート)	② (ワークシート)	①	② (観察)	② (ワークシート)	統括的評価	

■Web 課題の活用について②
 Classroom に自己や仲間の動画を格納し、課題を見付ける活動を行った。

【Web 課題 1】



【Web 課題 2】



【Web 課題 3】



【Web 課題 4】



「個別最適な学びと協働的な学び」を実現する 保健の授業

(札幌市立中の島中学校)

<https://www.nakanoshima-j.sapporo-c.ed.jp/>

【学年・単元名】



第3学年

健康と環境

【「個別最適な学び・協働的な学びの基本的な考え方」】

指導と評価の計画を作成

「指導と評価の計画」を作成する際には、個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実につながる計画を作成した。指導と評価の一体化を意識して「どんな姿を目指したいのか」、「ICTを活用する場面、課題解決への手立て」となるのかなど、留意しながら作成した。さらに、「単元と単元」「他学年の内容」「教科横断的な内容」とのつながりを意識することで具体的な内容の習得や、「概念的な知識」の習得と活用を意識し全学年の指導と評価の計画を作成した。

【指導と評価の計画】

第3学年 単元名 健康と環境（8時間）		指導と評価の計画（簡易単元構造図）		
知識及び技能	身体と環境に対する適応能力・至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理、生活に伴う廃棄物の衛生的管理などの健康と環境について、理解することができるようにする。	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
思考力、判断力、表現力等	健康と環境に関する事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。			
学びに向かう力、人間性等	健康と環境について、健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。			
単元の評価規準		①身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に対応する能力があること。また、体温を一定に保つ身体への適応能力には限界があること。その限界を超えると健康に重大な影響が見られることから、気象情報の適切な利用が有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②温度、湿度、気流の温熱条件は、人間が活動しやすい至適範囲があること。温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること。その範囲は、学習や作業などの種類により異なることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接に関わりがあり重要な役割を果たしていること。飲料水の品質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していること。飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること。そのため、室内の空気が汚れているという指標となること。定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できること。空気中の一酸化炭素は、主に物質の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を引き起こし、人体に有害であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤人間の生活に伴って生じた屎やごみなどの廃棄物とその種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①気温や湿度、明るさなどの至適範囲に関わる原則や概念を基に、習得した知識を個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、課題解決に取り組み、健康を保持増進する方法を選択している。 ②災害時の衛生環境の変化について、公共機関から発信される情報をもとに適切な行動を考え、疾病等のリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を選択し、他者と話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。	①健康と環境について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている。

時間	1	2	3	4
目標	○気温の変化に対する適応能力とその限界について理解できるようにする。	○気象情報の利用、熱中症の予防等について、理解できるようにする。	○温熱条件や明るさの至適範囲について理解できるようにするとともに、環境課題を発見し解決の方法を考え、伝え合うことができるようにする。	○飲料水の衛生的管理について理解できるようにする。
学習の流れ	○「暑い」「寒い」と感じた時に体はどのように変化するか考える。 ・暑い時は汗をかく ・寒い時は鳥肌が立つ など ○サッカーや水泳の日本代表選手がW杯前に高地でトレーニングするのはなぜかを考える。 ・高地に順応させ、血中のヘモグロビンの働きが活性化される <u>適応能力について知ろう</u> ○人には環境の変化への適応能力があることを理解する。 ○ニューヨークの死亡者数のグラフをみて、その原因について考え、適応能力の限界について理解する。 ○人間の限界について、暑さ・寒さそれぞれ気温を調べよう。(Google) <u>振り返り</u> 暑い時、寒い時それぞれどのような対処ができるか。今までやっていたことを思い出しながらワークシートに書き出す。 ※次回授業日の天気予想を、ストリームに天気予想を上げるよう指示する。	今日の天気の確認(前回の答え合わせ) ○宿題の天気予報をするためにどこで情報を得たかを情報共有する。(4人グループ) ・ネットニュース・テレビなど <u>気象情報について知ろう</u> ○気象に関する情報をどこで入手できるか。また、気象の情報は晴れや雨の他に何があるかを確認する。 ・気温、湿度、風速、降水確率 ○運動中の熱中症と気温・湿度の関係のグラフをみて、どのような特徴があるかを考える 前時のニューヨークの熱波における死亡者数が80歳以上の死亡者数が多い理由について考える ○振り返り 熱中症や低体温症にならないためには、日頃からどんな対策が必要かそれぞれワークシートに書き出す。 ※事前の対策とその場の対策に分けて考えさせたい。	<u>快適な環境について考えよう</u> 【課題を見付ける活動】 教室の学習環境の快適さについて100点満点中何点か考える。 ・85点 ・45点 ○どんな基準でその得点を決めたかを考える。 ・明るさ ・静かさ ・空気 <u>快適な環境とはどのような環境だろうか。</u> ○気温、湿度、気流には至適範囲があることを理解する。 実験①明るさの実験 教室の電気を消す、カーテンを閉める。 ・教科書の文字が見えづらい ○班ごとに学校内で最も明るい場所を予想して照度計で計測する。 ○明るさの至適範囲について理解する。 ○至適範囲を超えたり、足りなかったりすると、心や体にどんな影響があるか考える。 <u>振り返り</u> 教室や家の環境をもっと良くするためにはどのようにしたらよいか。気温、湿度、気流、明るさの視点から、学級で話し合う。	<u>飲料水について知ろう</u> ○突然断水になって水が使えなくなったら家庭でどんな困ったことが起こるか、書き出す。 ・水が飲めない、料理できない、お風呂に入れない ○水は生命維持や健康な生活と密接なかわりがあることに気づく。 ○実験①利き水実験 A名水 B学校の水道水 それぞれを飲み、味をみてどっちがどっちかを予想する。(JAMboardに予想を記入する) ○そう予想した理由について4人グループでシェアする。 ○利き水の結果を確かめ衛生的な水を供給するための処理について理解する。 ※世界で水道水がそのまま飲める国の数を予想させる。 ○学校で飲める水はどんな施設を経由するのか理解する。 <u>振り返り</u> 地震や水道の事故で断水になった際に備え、どのような準備をしたら良いか。また、自宅で雨水を安全に飲むためにはどうすればよいか、ワークシートに書き出す。
知恵		①	②	③
態度		①	①	

【個別最適な学び】

前時の終わりに、次週の天気予報を予想して、クラスルームの掲示板に書き込むように指示をした。
本時では、その予想の答え合わせをした上で、どこから情報を得て予想したかを授業の話題とし、暑さや寒さを感じる条件について、様々な気象条件が関係していることに気付くための手立てとした。

【協働的な学び】

JAMボードを使用して、効き水の予想をした。瞬時にそれぞれの生徒の考えが可視化することができ、その後のディスカッションの活性化につながった。

【個別最適な学び】

・授業の振り返りは、chromebookのドキュメントを活用
家で振り返りができたり、授業で習ったことをインターネットで検索しながら記入したり、好きな場所や時間に好きなだけ振り返りが記入したりできるようにした。特に生徒が書いた内容を教師が、即時に確認しフィードバックすることができる点がい点であった。

【活用場面の詳細】

5	6	7	8
<p>○空気の衛生的管理について理解できるようにする。</p> <p>○東京から富士山が見える日数の経年変化について、近年はどのように変化しているかを予想する。(Google スライドに記入)</p> <p>※見える日数が増えたということは空気がきれいになっていると言えるが、東京都の呼吸器疾患の患者は減っているのか？</p> <p>○見える日数は増え、患者は増えている理由について考える。</p> <p>○二酸化炭素の増加や一酸化炭素の発生によって室内の空気が汚れると健康に害が及ぶことを理解する。</p> <p>○建物の気密性が高まっていることに気付き、衛生的な室内環境を保つためには換気が必要であることを理解する。</p> <p>○どのくらいの頻度で空気の入れ替えを行うか学級で話し合う。</p> <p>○振り返り 換気的重要性について学習したことをワークシートに書き出す。</p>	<p>○生活に伴う廃棄物の衛生的管理について理解できるようにする。</p> <p>○19世紀の2つの都市のごみの処理について表した文章を読み、イギリス、アメリカ、日本どこの国かを予想する。 ・19世紀までの日本は欧米諸国と比較して清潔だったことを理解する。</p> <p>○し尿やごみの処理について知ろう し尿やごみを放置すると自然環境が汚染され、健康にも悪影響を及ぼすことを理解する。</p> <p>○かつては、農業に使われていたし尿を今ではどのように処理しているかを考え、話し合う。</p> <p>○し尿やごみを衛生的に処理するための仕組みや流れを整理する。また、ごみの多くは最終的には処分場に埋め立てられていることを理解する。</p> <p>○ごみが増えることで健康被害の他にどんな影響があるか、環境問題(焼却・処分場の容量)と絡めて考えグループで交流する。(google で調べて交流)</p> <p>○振り返り 個人と社会全体でできる取組(キャンペーン)を考えてワークシートに書き出す。</p>	<p>○震災時の環境の変化とそれに伴う健康課題について考え、解決策を選択したり他者に伝え合ったり、筋道を立てて伝え合うことができる。</p> <p>○災害と環境について考えよう 【課題を見付ける活動】 ○震災の際にどんな健康課題が発生したか。(事前調査) ○健康課題が発生した理由について考える。</p> <p>○震災が起きた際に、どのように環境の変化に対処したらよいか。</p> <p>○調べ学習 班の中で分担した衛生環境の変化について健康課題や対応方法を考えスライドを作成する。 ・キーワード 水、空気、避難所、し尿、ごみ(災害時に活用すべき公共機関からの情報について整理する)</p> <p>○交流 同じ内容を調べている生徒同士意見交換をする。</p> <p>○発表 4人グループでそれぞれ調べた内容を班内で発表する。発表した内容についてお互い質問をし、さらに深める。</p> <p>○振り返り ・災害の対応としてどのようなことが大切かを考える。</p>	<p>○環境問題についての課題を理解し、問題の解決に向けて探求し自主的に取り組もうとする。</p> <p>○環境問題によって、健康に悪影響を及ぼした例を挙げてみよう。</p> <p>○環境問題について、考え多角的な視点で健康を捉えよう。</p> <p>○環境汚染は健康に影響を及ぼすことを過去の公害を例に理解する。</p> <p>○知っている環境問題を挙げてみよう。</p> <p>○何故、そのような環境問題が発生しているのか大気汚染を元に考える。</p> <p>○活動『パーム油と環境問題』 ①6・7人グループでそれぞれ与えられた役割を演じて課題の解決に向けて話し合う。 ※「環境」と「健康」の視点を大切にする。 ②グループで討論し、パーム油田の建設への賛成か反対かの意見を出す。</p> <p>○振り返り 環境問題・健康課題について、国際的な視点及び自分の生活と照らし合わせて感じたこと考えたことを Google ドキュメントに記入する。</p>
④	⑤	②	①

【個別最適な学び】

【協働的な学び】

「災害と環境」の授業では、事前に『災害が起きた際にはどんなことに困るか』考えたりに調べたりするように伝えた。

本時の導入では、事前に生徒が調べた内容を共有することで、生徒が考えた困りごとから課題を導き出すなど良い点が多々あった。また、自分が最も関心が高い内容を調べ学習(ジグソー学習を取り入れた)することで主体的に取り組めるようにした。

【協働的な学び】

4人グループで1人が発表者となり chromebook をディスプレイ化してミニプレゼンを行った。

chromebook をディスプレイ化することで、作ったスライドを見せながら説明することができ、同時に大人数で発表をすることが可能となる。

【協働的な学び】

・ Google スライド、Google ドキュメントの共有機能を活用

各アプリの共有をすることで同時にそれぞれの生徒が1つのワークシートに記入をすることができ、仲間の考えを参考にしながら自分の考えを深めたり振り返ったりすることができた。



図1 事前にとったアンケート結果を課題発見につなげる導入の様子



図2 災害時の健康課題とその対策を個人で調べ、chromebook を活用して発表する様子

ダンス「ダンスの授業で一人一台端末を活用」 球技「スペース(空間)の認知と効果的な活用に向けて」

(札幌市立中央中学校)

<https://www.chuo-j.sapporo-c.ed.jp/>

【学年・単元名】



第3学年

「現代的なリズムのダンス」

【「指導と評価の計画」と1人1台端末を活用した家庭との連携を目指した事例】

【学習のコンセプト】

本事例では、学校での活動だけでは時間的な制約があることから、学校で学んだことと家庭での活動をつなげられるような取組を工夫しました。

家庭での学習は、自分に合ったペースで課題の設定し取り組めるので、学校の授業で高まった興味・関心を家庭につなげることで、自分のペースで取り組めるようにしました。

【単元計画】

単元の目標

- ①感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。
- ②表現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。
- ③ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合おうとすること、健康・安全を確保したりできるようにする。

知識・技能		思考・判断・表現			主体的に学習に取り組む態度	
①自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを言ったり書いたりしている。 ②リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができるようにする。 ③リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができるようにする。		①体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための方法や修正の仕方を見付けることができるようにする。 ②作品創作や発表会に向けた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、仲間に伝えることができるようにする。			①作品創作などについての話合いに貢献しようとしている。 ②ダンスの学習に自主的に取組もうとしている。	
時間	1	2	3	4	5	
ねらい	ダンスの特性を理解し、学習への見通しをもつ	グループ毎に曲を選び、それに合わせてステップを組み立てる。		発表会に向けて、一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めて踊る。		
学習活動	1.オリエンテーション 2.集合、挨拶、健康観察 3.学習の見通しをもつ 4.グループでの練習 ・隊形・動きの参考シートを配布 ・配置・隊形・動きの変化などの工夫	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.グループでの練習 ・メンバーが各自1~2個のステップを担当し、事前(次の授業まで)に練習する。 ・自分の担当したステップをメンバーに伝える。	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.グループでの練習 ・全体の構成を2~3分割し、ステップの習得同様に担当制で学習する。 ・担当部分の完成度を上げるため、ステップ自体の完成度をめざすとともに、動きや構成の工夫をする。	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.グループでの練習 ・アドバイスカードを活用して、隊形や動きの工夫等の観点でアドバイスを伝え合う。	1.集合、挨拶、健康観察 2.発表会 ・相互評価を行い、よい所を伝え合う活動を行う。	
家庭での、創作や練習の様子						
映像による振り返り						
評価の観点	知・技	①		②		③
	思・判・表		①		②	
	主				①	

タブレットでの撮影と鑑賞
オクリンクでの記録の蓄積と映像の共有

【「指導と評価の計画」と1人1台端末を活用した家庭との連携を目指した事例】

【単元計画】

単元の目標

- (1)勝敗を競う楽しさや喜びを味わい（球技の特性や成り立ち）技術の名称や行い方（その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに）基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。
- (2)攻防などの自己の課題を発見し、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。
- (3)球技に積極的に取り組むとともに（フェアプレイを守ろうとすること）作戦などについての話し合いに参加しようとする（一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする）仲間の学習を援助しようとする（健康・安全に気を配ることができるようにする）。

①集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わえる特性があることを言ったり書いたりしている。	①練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見つけ、理由を添えて他者に伝えることができるようになる。	①作戦などについての話し合いに参加しようとしている。
②ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすることができるようにする。	②提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶことができるようにする。	②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。
③得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができるようにする。		

時間	1	2	3	4	5
ねらい	サッカーの特性を理解し、学習への見通しをもつ。	基礎的な技能を身に付けて、ミニゲームを楽しむ。	チームの課題を発見し、解決に向けて仲間と協力して課題解決に向けて伝え合う。		学習のまとめをする。
学習活動	1.オリエンテーション 2.集合、挨拶、健康観察 3.単元の見通しをもつ ・目標と学習の進め方を知る。 ボールを持っていない選手のスペースの生み出し方について考える。	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.チームで練習 ・基本スキル練習 パスとトラップについて学び、その様子を撮影し確認する。 4.基本スキルを活用したミニゲーム ・ハードルゴールで4対4 Classroom 探究課題	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.チームでミーティング 4.ミニゲームを撮影・分析 ・Classroom で課題の共有 ☆ゲーム前ミーティングでの改善点、修正方法についての共有 ☆ゲーム内での課題解決に向けたチャレンジ ☆ゲーム内で課題解決を図ろうとした姿や改善できた動きの全体共有 ☆チームで紹介できそうな事例(家庭での探究)の模索	 	1.集合、挨拶、健康観察 2.学習の見通しをもつ 3.ゲーム ・チームの課題を解決する。 ボールを持っていない選手の動き方をメインに撮影し、視覚的に課題を見付ける活動を行った。
評価の観点	知・技	①	②	②	
	思・判・表		①	①	
	主			①	

授業を通した共通課題と解決に向けたチェックポイント(視点)と改善策を整理したワークシート。

家庭での取組と授業をつなげる事例
 Chromebook で撮影した動画を、家庭に持ち帰り、チームの課題を見つけた上で、その課題を解決するために伝え合う活動を行った。

②共通課題チェック

(共通課題) 空間(スペース)へのパス 空間(スペース)への動き出し	
① 私の課題 ボールに当たる足の場所が、かかと 軸足の踏み込み	② 仲間の課題解決に向けたチェックポイント 仲間の課題や成果を見つけることができた? (A)・(B)・(C) 仲間の動作改善ポイントを考えることができた? (A)・(B)・(C) 自分の考えを仲間に伝えることができた? (A)・(B)・(C)
③ 課題解決のための改善策・取組の工夫など 2対3にあっては、人数が少ないから、ゴールするの相手の方が早い。かたまりすぎずに、の少し前であたりすぎる。パスがうけず、球技にいる。ボールの動きを見て、もつかる。	



動画掲載中です！



「家でもできる体づくり運動」動画

https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada_.html



上記の「さっぽろっ子学習サポートシステム」における動画を掲載しております。学校における体育学習の充実にも資するものとなっております。ぜひお役立てください。

令和3年度 さっぽろっ子「オンラインなわとび甲子園」掲載動画

□札幌市公式 YouTube チャンネル内の URL（※直接動画を読み込めます）

<https://youtu.be/zcOsDrWwsbQ>



□札幌市公式ホームページ内の掲載場所 URL



<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/nawatobi.html>

※上記は「さっぽろっ子学習サポートシステム」内の「なわとびチャレンジ」のページとなっております。他にも、なわとび運動に活用できる動画や資料を掲載しており、「健やかな体」の育成に係る取組の充実にも資するものとなっております。ぜひお役立てください。

