

保健体育科における個別最適な学びと協働的な学びの一体的充実 —運動課題の把握・言語化・共有を通して—

特別研修員 保健体育 本多 英明（中学校教諭）



生徒の実態

- 自分がどんな動きをしているか分からない。
- 運動のコツを伝えたり教えたりするのが難しい。



教師の願い

- 自分の動きを見ながら運動できるといいな。
- お互いにアドバイスをし合い主体的に運動してほしい。

【目指す生徒像】

運動の課題や解決方法を言語化・共有し、仲間と協働して課題解決を目指す生徒

〔実践例〕：器械運動「マット運動」

手立て①…動画機能の活用

○遅延映像による個別の課題把握・反復練習



課題は
どこだろう…？

手を着くタイミングは…



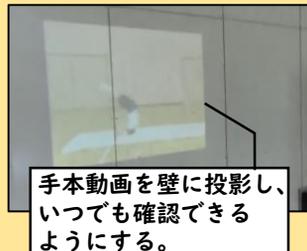
客観視するためタイムシフトカメラを活用。10秒後に自分の映像が遅延して表示される。



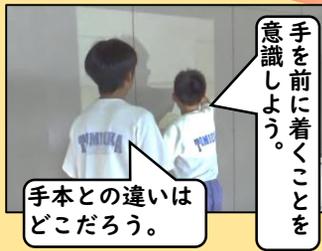
○動画の比較、課題解決に向けた主体的な練習



手本動画と自分の動画を見て、課題を見付けたり、比較したりする。



手本動画を壁に投影し、いつでも確認できるようにする。



手本との違いはどこだろう。

手を前に着くことを意識しよう。

手立て②…アドバイスシートの作成と活用

○シート作成による運動の仕方、感覚の言語化

膝ピン伸ばす

はじめ 勢良く回る おわり
素早くスッと 膝ピン伸ばす パッと開く 素早く立つ

力加減	ダン	スピード	ゆっくり	身体	肩	方向・角度
ドン				肘	近く	速くに
	バン	ジツと	ポンツと	思い切りグツと		
ストン	ガツと	ギューと	背中 お腹	足先	曲げる	反る
					下	上

運動のポイントになる箇所に矢印や線・印を付けて、見やすくする。

運動を言語化するための言葉を予め用意し、生徒がシート作成の際に活用。アレンジしてオリジナルのシートを作成。



手を着くときに…

○シートを活用した意見交換・振り返りの充実



勢いで立ち上がる

なるほど…



授業後の振り返り

伸膝前転は勢をつけてマットを押す。しっかりと膝を伸ばして回る。

授業後の振り返り

友達と話し合い、改善点を見付け、技ができるようになった。何回も動画を見てポイントを見付け、何度もチャレンジできた。



成果

- ・ 手本動画や遅延映像の活用は運動課題を把握し、生徒が主体的に活動する上で効果的だった。
- ・ アドバイスシートは、生徒が他者に教えたり、考えを共有したりすることに効果的だった。

課題

- ・ 一人1台端末を効果的に活用するための指導時間の確保。
- ・ 映像を見て繰り返し練習する生徒と、画面に集中して実技に取り組めない生徒の二極化の解消。