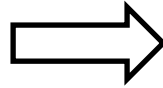
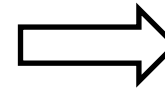


令和二年度 開進第一中学校グループ 課題改善カリキュラム 体育科分科会

各校での新体カテストの結果分析・検討によって得られたデータから3校での改善点を検討。



特に児童の技能が低い領域（器械運動、ボール運動、水泳）について抽出。



技能面の向上をさせるために、身につけるべき動きのポイントを系統立ててまとめることで児童の体力向上につなげていく

児童の技能面を向上させるための動きのポイントについて

学年	領域（低学年：器械器具を使つての運動遊び 中高学年：器械運動）	カリキュラム改善のポイント	領域（低・中：ゲーム 高学年：ボール運動）	カリキュラム改善のポイント 課題：オーバーハンドスロー・キャッチ	領域（低：水遊び 中：浮く・泳ぐ運動 高：水泳）	カリキュラム改善のポイント 課題：平泳ぎのキック クロール（息継ぎを含む）
低学年	技能：いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすることができる。 技名 ・背支持倒立 ・うさぎ跳び ・かえるの足うち ・壁のぼり逆立ち	【ポイント】背支持倒立 手は腰を支えてひじは床につく。背中中は浮かせて足はまっすぐにし、つま先を見る。 声かけ例：「足はくっつけて、真すぐつま先を見よう。」	技能：ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすることができる。 ゲーム名・的当てゲーム ・ドッチボール	【ポイント】 【投げる】上手投げや下手投げで肩をうまく使い、相手にパスをする。姿勢に気を付けると良い。 【捕る】ボールにへそを向ける。ボールに合わせて動く。 声かけ例：「ボールにへそを向けてボールを捕ろうね」	技能：水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすることができ。浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすることができる。 技名・バブリングやボビン・水中じゃんけんや石拾い・だるま浮き	【ポイント】バブリング 水中で「ぶくぶく、ぱっ。」と息を吐く。 声かけ例：「カニさんに変身！カニさんみたいにブクブクッと大きなあわをふいてみましょう。」
中学年	技能：マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。 技名・壁倒立 ・補助倒立 ・腕立て横跳びこし ・側方倒立回転	【ポイント】壁倒立：床をしっかり見て、腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。（背中が伸びるように意識させるとよい。） 声かけ例（壁倒立）：「床をしっかり見て、腕を伸ばし肩の上に腰が来るようにしましょう。」 腕立て横とびこし：マットをよく見て、両手でしっかりと体を支え腰の位置を高く保ちながら反対側に移動する。	技能：ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。 ゲーム名 ・ハンドベースボール ・キックベースボール ・ティーボール	【ポイント】 【投げる】上手投げで友達にパスをしたりする。ボールを投げる距離やスピードにも意識すると良い。 【捕る】ボールの正面に入る。胸と手を使いボールをキャッチさせる。 声かけ例：「ボールを狙ったところに当てられるように意識するといいね。」	技能：浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができる。技名・けのび・バタ足・面被りクロール・かえる足	【ポイント】 かえる足かえる足は足をおしりに引き付け足の裏でしっかり水をつかまえて、水をはさむようする。 声かけ例：「つま先が左右に開くように足首を曲げ、足の裏でつま先がそろうまで、しっかりと水を蹴って伸ばします。」

<p>高 学 年</p>	<p>技能：マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。技名・側方倒立回転・ロンダート</p>	<p>【ポイント】側方倒立回転：腰を高く保ちながら踏み出した足と同じ側の手を着く。逆の足を勢いよく振り上げる。後ろから着いた手で突き放し、片足ずつ着地する。 声かけ例（側方倒立回転）：「腰を高くすることを意識しよう。」</p>	<p>技能：ベースボール型では、簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をすることができる。ゲーム名 ・ティーボール ・ソフトボール</p>	<p>【ポイント】 【投げる】全身を使い、一度腰をひねってから戻してオーバーハンドで投げる。声かけ例：「足を上げてから、くると腰を回して投げよう。いち、にい、さんで体重を移動させながら投げよう。」 【捕る】打球の方向に動き、体の正面でボールが取れるように移動して捕球する。</p>	<p>技能：クロールでは、続けて長く泳ぐことができる。平泳ぎでは、続けて長く泳ぐことができる。技名 ・平泳ぎ ・クロール</p>	<p>【ポイント】クロールの息継ぎ：前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げて呼吸をする。 声かけ例：「前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げ呼吸をします。」</p>
<p>中 1</p>	<p>技能：回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、また、条件を</p>	<p>【ポイント】倒立前転：傾きに合わせ肘を曲げ、頭の後ろをマットにつけるように回転に入る。前転に入るときは、背中を徐々にマットに接地していく。とび前転：両足でしっかりと地面を蹴る。両手を着いたら、上体をしっかりと支え足先を前方へもっていく。声かけ例①「手を着くときは、視線を指先にもっていきこう。」「前転を行うときは、肘を曲げ視線をおへそにもっていきことを意識しよう。」声かけ例②「助走に頼りすぎず、しっかりと両足で地面を蹴ろう。」「回転に入るときは、背中を丸め順々にマットに接地させていきこう。」</p>	<p>技能：ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開することができる。技能 ・グローブ操作 ・ゴロ及びフライなどの球種のキャッチング ・バッティング操作 ・守備連携</p>	<p>【ボールキャッチ】・ゴロ…上体を前少し倒し、膝を曲げて重心を前に向けた状態で構える。声かけ例「ボールから目を離さずに、グローブの面をしっかりとボールに向けよう」・フライ…落下地点に素早く入り、打球とグラブが見える位置で構える。声かけ例「グラブを頭の上でしっかりと構えよう。ボールをキャッチする時は、片方の手をかぶせて、ボールが落ちないようにしよう」 【バッティング操作】脇をしっかりとしめて、体の軸を中心に腰からひねるようにする。おへその前でミートするとよい。声かけ例「頭を一緒にふってしまうと、ミートするポイントがずれてしまうので、最後までボールから目を離さないようにしよう。」</p>	<p>技能：クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。技名 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ</p>	<p>【背泳ぎのポイント】・呼吸はストロークとキックに合わせて行う。・手は、まっすぐに回し、体の横でS字をえがくようなイメージで回す。・キックは太ももから、ムチ打つように蹴り上げる。声かけ例「キックをする時は、膝が折れないようにつま先を進みたい方向にむけてキックしてみよう。」「腕をかくときは、一生懸命かきすぎずに水面のすぐ下、体の横を通すようにしましょう」 【バタフライのポイント】・ドルフィンキックは、足先を内またにして、太ももからムチ打つように蹴り下ろし、足裏全体で蹴り上げるように行う。・ストロークは、手のひらを外向きにし、親指側から入水する。両手で半円を描くように胸の下まで肘を曲げてかく。声かけ例「キックをするときは、体に力を入れすぎず、腰から中心に動かしていこう。」「腕を回すときは、肘を高い位置でリカバリーさせ、素早く前方にもっていきこう。」</p>
<p>中 2</p>	<p>変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができる。</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>
<p>中 3</p>	<p>技名 ・倒立前転 ・倒立前転→とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>	<p>とび前転</p>