

南町小学校 体育科スタンダード 授業の手引き



安全!!



安心!!



体育の授業で大切なこと

学習に取り組む時間がきちんと確保されていること

- 運動に取り組む時間が多い。
- 教師の説明や準備、後片付け、待機時間などが少ない。
- 学習への取り組みにおいて、大きな困難や失敗をしない安心感がある。

学習規律が確立されていること

- 授業開始時の集合場所が決まっている。
- 移動、集合の仕方や集まり方が決まっている。
- 用具の出し入れがしやすく、準備・片付けを安全かつスムーズにできる。
- 学習の流れや練習の場の使い方、ゲームの行い方が決まっている。

学習の雰囲気明るく、肯定的なかかわりがみられること

- 子供同士の励まし、補助、アドバイスなどが見られる。
- 笑い、歓声、喜びの表現が多くみられる。



教師からの称賛の言葉掛けがたくさんあればあるほど、子供たちのやる気は高まります。「〇〇さん、～ができていいね。」と名前を呼んで、具体的に称賛しましょう。



スタンダードのダイジェスト版（案）

指導の流れ

準備

① 事前準備 1 朝や休み時間

- ・活動場所の安全管理
- ・授業をすぐに開始できるよう準備
（ライン、ボール、得点板、ビブス、その他必要なものをひとまとめにしておく）

①安全管理(p.4)

- 校庭を平らにならす。
 - ・けがや事故を防止するために、トンボやブラシでならす。
- 用具を整理する。
 - ・最小限の用具のみを置くようにする。

② 事前準備 2 指導直前

- 開始時刻を守って授業を始められるようにする。
（子供たちの着替えの指示、素早い移動、先生の着替え、ホイッスル、体育かごの準備）

②児童の服装(p.5)

- 体育着を正しく着る。
 - ・シャツをズボンの中に入れる。（ビブス・上着も同様）
- 赤白帽子をかぶる。
 - ・安全のため。
 - ・赤白で見分ける。・初め→白 めあて達成→赤

① 整列・あいさつ

- ・身だしなみの確認
- ・集団行動の基本の徹底

② 学習の流れ・学習課題の確認

- ・既習事項の確認→本時に生かす

③ 準備運動・補助運動

- ・準備運動を行い、補助運動へと発展させる。

④ チャレンジタイム1

- ・これまでに学習したことをもとに、自分のめあてに向けた活動を行う。
（ペアやトリオでの見合いをすると効果的。）

⑤ シェアリング

- ・今日の学習課題を確認し、チャレンジタイム1に取り組む中で見つけたコツを共有する。

⑥ チャレンジタイム2

- ・シェアリングで学んだことを生かして、課題解決に向けて活動する。
- ・スモールステップで取り組めるように、様々な場を準備するとよい。

③授業の基礎基本(p.6～7)

- 整列の仕方に気を付ける。
 - ・全体指導する際、児童は横長にする。
 - ・児童の背中に太陽がくるようにする。
- 集合は短時間で。
 - ・太鼓や笛で合図を決めておく。
- 準備運動で心と体のスイッチオン。
 - ・児童に問いかけながら、主運動で使う部位をよくほぐす。
 - ・準備運動の際には、深呼吸はしない。
- 学習のめあて、流れを確認する。
 - ・ホワイトボード等を活用するとよい。

指導

⑦ 整理運動

- ・体と心のクーリングダウンを行う

⑧ 振り返り・学習のまとめ

- ・今日の学習課題について振り返り
 - ①工夫したところ
 - ②見つけたコツ
 - ③友達のよかったところ
 - ④次時に向けた課題などを学習カードに記録する。
- ・今日の授業で見られた具体的な良い姿を全体で共有する。
- ・学習のまとめをする。

③授業の基礎基本(p.7)

- 整理運動を必ず行う。
 - ・児童に問いかけながら、使った部位の変化に着目させる。
 - ・痛みやけががないか、児童に確認する。

⑨ 片付け

- ・決められた場所に正しくしまう。
- ・役割分担をすることで、短時間でできる。

⑩ 整列・あいさつ

- ・集団行動の基本の徹底

④用具について(p.8～9)

- 使ったら必ず所定の位置に戻す。
 - ・誰もが使いやすい倉庫になるように心がける。
- ラインカーに残った石灰はバケツに戻す。
 - ・石灰が固まり、ラインカーが故障する原因になるため。

①安全管理

以下の内容を一人で行ったり、毎回の体育の授業で点検したりするのは大変です。定期的に行われている安全点検の結果を確認したり、情報共有したりしながら安全な体育学習ができる環境作りを目指しましょう。



校庭

①校庭を平らにならす

校庭に凸凹があると、動きにくかったり、用具の操作がしにくかったりするだけでなく、けがや事故の要因になることがあります。トンボやブラシを使って、定期的に平らにならしましょう。

②危険物を取り除く

校庭には、ガラスや杭、くぎなどの思わぬ危険物が落ちていることがあります。また、小石や枝なども危険です。授業前には、危険物が落ちていないか点検をしましょう。

体育館

①床をきれいに保つ

体育館の床にほこりや砂がたまっていると、滑ってけがをしてしまいます。また、床の板が剥がれていることもあります。モップやぞうきんで清掃をするとともに点検をしましょう。

②用具を整理する

体育館のフロアには、最小限の用具のみを置くようにしましょう。運動をする際にぶつかったり、出しばなしにしておくことで、用具が痛んだりすることがあります。

プール

①プールの周りを点検する。床のひび割れやこけ、危険物やごみが落ちていないかを点検しましょう。

②プールの中を点検する。気温、水温を計るだけでなく、実際に水の中に入って体感しましょう。また、水の中にも危険物が入っていることがあるので、全体を歩きながら安全確認をすることが必要です。

砂場

①使用する前に掘り返す。土を柔らかい状態にするために、使用する前に掘り返し、きれいにならすようにしましょう。

②シートを被せておく。使用する時以外は、シートを被せておきましょう。危険物が入ったり、砂が飛んでいたりすることを防ぐことができます。

③危険物を取り除く。(校庭と同様)

②児童の服装

体育の授業の服装は、動きやすさや安全面に配慮し、理由も含めて適切に指導していきましょう。

南町小学校のスタンダードとして、徹底しましょう！



髪が長い児童は結びましょう。
踏んでしまったり、目に入ったりしたら、危ないですね。

帽子は必ずゴムをあごにかけてかぶりましょう。帽子は転んだときに頭を守ってくれるため、安全のためにも必ずかぶるよう指導しましょう。

体育着はズボンの中に入れてみましょう。ビブスや上着を着ている児童もズボンに入れます。用具に引っかかったり、動きづらくなったりすることを防ぐためです。

〈帽子の色の役割〉

- 基本的には白にしてかぶりましょう。
- ・熱中症対策（赤色は表面温度が上昇）
- ・けがの有無確認（出血時の視覚化）
- ・ルール作りに使う。

靴下は膝より下のものをはくようにしましょう。靴下が膝上までであると、動きが制限されることがあります。

〈寒い日の服装について〉

寒いときなどに体育着の上に上着を着る場合は、ボタンやチャック、フードなどが無いものにしましょう。用具に引っかかったり、転んだ時にけがをしたりするのを防ぐためです。
南町小学校全体で統一しましょう！

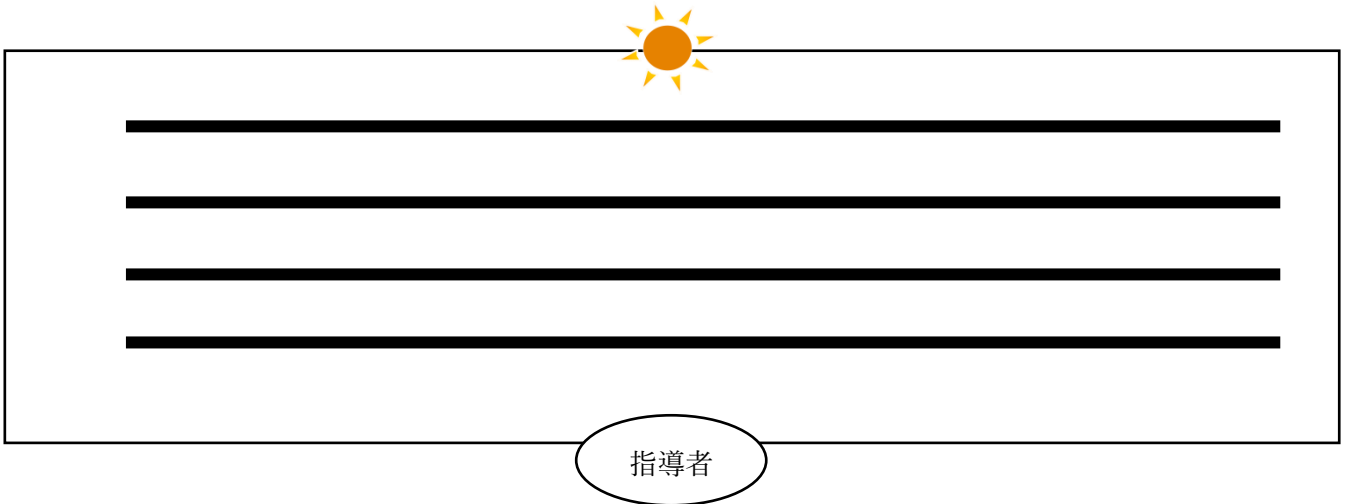
見学者の基本

はじめ	準備運動	主運動	終わり
・整列し、あいさつをする。	・運動している場所で見学する。	・運動している場所で見学する。 ・状況によって、記録、応援、アドバイスなどで、学習に参加する。（役割分担の一つ）	・見学した内容について、振り返りを書いたり、発表したりする。 ・整列し、あいさつをする。

③授業の基礎基本

1 整列の仕方

児童全体に指導する際は4列横隊から5列横隊（児童数によって変更）にしましょう。太陽が出ている場合は、児童の背に太陽があるようにしましょう！※縦に長く集合させると指示が通りにくくなります。



2 集合

体育の時間の集合は少ない方が児童の運動時間が確保されます。1度の集合で次に行う活動を端的に、的確に伝えることが必要です。

また、集まる際に合図があると良いです。太鼓や笛を使って合図を決めておくともマネジメントしやすくなります。

例) ドン(はじめ!) ドンドン(すわる) ドンドンドン(集合)

ピッ(はじめ!) ピッピー(すわる) ピッピッピー(集合) など

※集合時に児童へ指導する際は、指導者は立膝をつき、児童の目線に合わせましょう。

3 準備運動・整理運動について

準備運動や整理運動も大切な指導の場面です。教員が前に立ち、指示を出しながら進めていくことが望ましいです。

実際の指示

① ○○さん基準、準備運動ができる隊形(準備運動の隊形)に、広がれ。

→ 準備体操 ×

② 屈伸! 「膝を閉じて、ゆっくり膝を曲げましょう。かかととはできるだけ地面に付けましょう。」

③ 伸脚! 「脚を広く開きましょう。右足を伸ばしてつま先を上げます。腿の内側や付け根が伸びていますか。」

など、伸ばしている部位を意識させましょう!

※その日の授業の運動で使う部位をはぐせる準備運動にしましょう。(決まったものではありません。)

準備運動の役割

- ①主運動で使う部位をほぐし、けがを予防する。
- ②児童に、体のどの部分を使うのかを理解させる。「今日はどの部分を使うかな？」などと問いながら行うのもよいですね。
- ③心と体を解放する。

令和5年度の研究…器械運動「マット」を行う際の準備運動例（高学年）

- | | | | |
|---------|--------|--------------|---------------|
| 1 体側の柔軟 | 2 腰の回旋 | 3 膝関節・股関節の柔軟 | 4 足首・手首の回旋 |
| 5 手指の柔軟 | 6 肩回し | 7 首関節の柔軟 | 8 ジャンプして脱力 など |

※準備運動の際は深呼吸はしません！ 心拍数を高めることも準備運動の一つの目的です。

整理運動の役割

- ①運動で使用した筋肉や関節をほぐす。
 - ②心を落ち着かせて使用した部位を伸ばすことで、体に異常な痛みが無いか確認する。
 - ③どの部位を使ったかを確認し、運動する前と後での変化に着目させる。
→「今日はどの部位をたくさん使ったかな？」などと問いかけながら行うと良いです。
- ※「体に異常な痛みはありませんか？」「けがをした人はいませんか？」と必ず声を掛けましょう。

4 授業の流れ

- ①全体の「めあて」を提示しましょう。本時でどんなことに取り組むのかをきちんと示しましょう。（※個人のめあても）
- ②学習の流れを確認し、見通しをもたせましょう。

下記のホワイトボード、プラスチックダンボールの使い方を参照

単元名	
めあて	
学習の流れ 1 集合 整列 あいさつ 2 めあての確認 (個人のめあての確認) 3 場の準備 4 準備運動 5 感覚づくりの運動(補強運動) 6 ○○タイム(取り組む時間) 7 ○○タイム(友達と見合う) 8 片付け・整理運動	器械運動：技の資料 場の図 など ゲーム・ボール：はじめのルール チーム表 作戦など

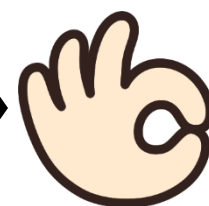
④用具について

【跳び箱】

【写真①】



【写真②】



【写真①】「大きい跳び箱」と「小さい跳び箱」に分けて置きましょう。児童が主体となって片付ける際には適宜指導してください。（小さいものを手前で大きいものを置く など）

【写真②】跳び箱を戻すときは、必ず段数が分かるように片側にそろえて戻しましょう！

※同じ種類のものをそろえましょう！

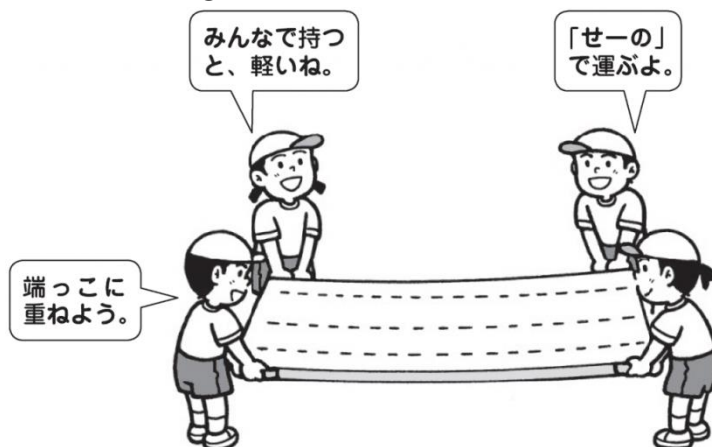
誰もが使いやすい倉庫にするために、「使ったら必ず所定の位置に戻す！」を徹底しましょう！

【マット】

【写真①】



【図①】



〈置き方〉

写真①のように、壁から一人分が入れるように隙間を作り、置きましょう！

〈運び方〉

図①のようにして運びましょう。基本4人で運びますが、高学年は2人で運ぶことができそうです。安全に配慮しながら行いましょう。進行方向に体を向けましょう。後ろ向きになって運ぶと転んだ際に後頭部を打つ危険があります。

※写真①の矢印の動線で一方通行で運ぶことでスムーズに出し入れができます。戻す時も同じです。

【セーフティーマット】



〈置き方〉

左の写真のように、体育館の左前方の壁に立てかけましょう。立てかけた際はバンドでしっかり固定します。倒れてこないように、注意しましょう！

〈運び方〉

なるべく大勢で運びましょう。運び方は通常のマットと同様ですが、児童が下敷きになったり、勝手に飛び乗ったりして遊ばないように指導しましょう。

【ラインカー】



写真のように、ラインカーを一箇所にまとめましょう。先生方が使いやすいようにしていきましょう。また、石灰業者が石灰を運ぶことがあります。誰もが使いやすい石灰ルームにしましょう!!



ラインカーを使用したら、残った石灰はバケツに返しましょう！ラインカーに入れっぱなしにしていると、石灰が固まり、ランカーの故障の原因になります。ラインカーは案外高価なものになっています。用具を大切に、なるべく長く使えるようにしましょう！！

以上の5つの項目をきちんと押さえ、南町小スタンダードを確立し、体育授業を充実させましょう！