

延岡・西臼杵地区中学校体育連盟 作成資料集

目次

1. 球技「テニス」に関する作成資料

- 1-① 思考・判断・表現に関する評価規準表……………P1
- 1-② 評価規準表に対応したテニス授業用のワークシート……………P2～P3
- 1-③ 課題発見のための視点表(紙)……………P4～P8
- 1-④ 課題発見のための視点表(動画)……………P9
- 1-⑤ アダプテッドシート……………P10

2. 体育理論「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」に関する作成資料

- 2-① 「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」指導案
……………P11～P14
- 2-② 「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」授業スライド
……………P15

「球技 第1学年及び第2学年における思考・判断・表現に関する評価規準表」

	運動	体力 健康 安全	運動 実践	A	B	C
1	○			動きのポイントやつまずきに対して、仲間の課題や出来映えをわかりやすく伝えている。	動きのポイントやつまずきに対して、仲間の課題や出来映えを伝えている。 言葉だけでなく、動きを交えて伝えるよう例を提示しながら助言する。	動きのポイントやつまずきに対して、伝えているポイントや課題が仲間の出来映えと違っていたり、わからなかったりしている。 模範となる動画を提示し、比較させることで違いを見つけさせる。
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び、仲間に動きのポイントを具体的に伝えている。	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んでいる。 模範動画の動きのポイントや着目すべき視点について提示する。	自己の課題がわからなかったり、自己の課題に適した練習方法を選ぶことができなかったりしている。 模範となる動きと自分の動きを比較し、違いを思考させることで課題の把握につなげる。 各練習方法の目的を提示する。
3		○		学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、根拠を示し仲間に伝えている。	学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 危険性について具体的に伝えるよう助言する。	学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えているが、配慮が不十分である。 安全上の留意点のポイントを提示する。
4			○	最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、場面や状況などにより具体的な理由を添えて他者に伝えている。	最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて伝えている。 ワークシート等を活用して、フェアなプレイの具体的な場面や状況を記入させる。	最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付けられなかったり、理由を添えて伝えられなかったりしている。 フェアプレイの具体的な姿を提示する。
5			○	協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付け、工夫したことを具体的に仲間に伝えている。	協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 見付けたことを記入させ、仲間に伝えるよう助言する。	協力する場面で分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができていない。 役割に対する具体的な活動の姿を提示する。
6			○	話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を根拠を示して他者に伝えている。	話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 なぜ、そのような関わり方をするのかを確認する。	話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けることができていない。 提示する参加の仕方の具体例を挙げ、チームに貢献するための関わり方について具体例を挙げる。
7		○	○	様々な違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、動き方等を具体的に仲間に伝えている。	様々な違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 自分の考えた方法を実践するために、必要な動き方の具体例を挙げる。	様々な違いに配慮できなかったり、自分の楽しさにこだわってしまったりしている。 体力や技能の程度、性別等の違いで起こりやすい課題を提示する。

評価規準表に対応したテニス授業用のワークシート①～④

【本時の目標】 仲間の課題や良い所を見つけ伝えよう！ ①

乱打の様子を見て、相手の打球に備えた準備姿勢がとれているかを確認して課題や良い所を記入しましょう。

相手が打つ際にセンターポジションに移動できているか？

A 相手が打つ際にセンターポジションに移動できていたが足を曲げることができていなかった

B 打つ時にしっかり構えられていた。

相手が打つ際には構えているか？

打つ瞬間にスプリットステップが出来るか？

その他

【本時の目標】 課題に応じた練習方法を選び、仲間に動きのポイントを伝えよう ②

Q自分の課題は？

練習方法

比較

練習方法

①

練習を選択した理由

ネット際でボレーが決まればより得点できると思ったから

動きのポイントや動きのコツ

A 大きく振るのではなくラケット面を止めるような感覚でインパクトする

B ボールにラケットの面を向ける

感覚

視覚ムービー

【本時の目標】 テニスで起こり得る危険性を見つけ、仲間に伝えよう！ ③

Q1 これまでの授業を振り返り危険な場面を書き出そう！

どのような場面・状況で

どのような危険性があったか？

① サーブ練習の

相手がこちらを向いていなくてボールが当たる

時に

危険性があった

②

Q2 ①②の危険を回避するためにできることは？

① A 相手が見ていることを確認して「いきます」等の声掛けを行いサーブを打つ
B 相手がこちらを見たことを確認してプレーを始める。

②

自分が目指すフェアプレイ ④

【本時の目標】 仲間のゲームを観察し、仲間のフェアなプレイを見付け、記入しよう！

誰が

どのような場面・状況で

どのようなフェアプレイ？

Aの例

前田君が

スマッシュを打って、ネットに当たって得点をした時に

ネットに当たったことへの謝罪を込めて、手を挙げて頭を下げていた。

Bの例

前田君が

打ったボールがネットに当たった際に

謝っていた。

評価基準表に対応したテニス授業用のワークシート⑤～⑦

【本時の目標】 分担した役割を工夫して、仲間のためになる活動の仕方を見つけよう！ ⑤

【ストローク練習】 ① 球出し ② ボール拾い ③ アドバイス

役割	工夫したこと
① 球出し	Aの例 Aさんはラケット面が上を向いて、アウトになることが多いので球を出した後、Aさんのラケット面をチェックし、上を向いているときは声かけを行うようにした。 Bの例 気持ちよく打てるように、球出しの際に声かけを行った。
② ボール拾い	
③ アドバイス	

【本時の目標】 提示された参加の仕方を基に、自分のチームへの関わり方を示そう！ ⑥

下記から今日の授業で担当した参加の仕方を選び、チームに貢献するために工夫したことを書き出そう！

	審判	動画撮影	応援	球出し
	①			②
担当した役割	審判			審判
工夫したこと	Aの例 チームの〇〇さんは、ベースライン近く（後ろ）のプレーが苦手なので、アドバイスができるように線審を担当した。			Bの例 後ろからプレーを見てみたかったので線審を担当した。

【本時の目標】 みんなが楽しめるルールを考えよう！ ⑦

みんなで楽しむために、どのルールが自分たちに合っていましたか？
丸で囲み、そのルールに設定した理由と工夫したことを記入してください。

☆アダブテッドシート

● 特別、才能、能力、得意、得意、得意に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるように「適合 (adapts)」させる。

ボール	ラケット	人数	コート	方法
① ミニテニスボール	② 2人用ラケット	③ 2人対2人	④ 1人対1人	⑤ 1人対1人
⑥ ミニテニスボール	⑦ ミニテニスボール	⑧ 1人対1人	⑨ 1人対1人	⑩ 1人対1人

フェイクプレイ 「はい、アダブテッド」 仲間との協力

(ボールがコート外に出た場合、コート内のボールはそのまま使用可能)

(ボールがコート外に出た場合、コート内のボールはそのまま使用可能)

Aの例 僕たちのチームは、ボールに追いつけずラリーがすぐに終わることが多かったので、スピードが出にくいミニテニスボールを使用しました。そして、できるだけ相手の構えや目線からボールの軌道を予測し、素早く相手の打ったボールに回り込むことを意識してプレーしました。

Bの例 僕たちのチームは、ボールに追いつけずラリーがすぐに終わることが多かったので、スピードが出にくいミニテニスボールを使用しました。そして、できるだけ早くボールの位置回り込んで打つことを意識してプレーしました。

フォアストローク視点表

2年（ ）組 名前（ ）

☆動画を見て打ち方のチェックをしよう。

準備姿勢	
① ひざを軽く曲げることができるか。	はい・いいえ
② 両足を肩幅くらいに開いているか。	はい・いいえ
③ 上体を軽く前傾させているか。	はい・いいえ
④ ラケットのいちょう部分を左手で支えているか。	はい・いいえ
⑤ スプリットステップを踏むことができるか。	はい・いいえ
テイクバック	
① 体全体でラケットを引き、後ろ足に重心をのせているか。	はい・いいえ
スイング	
① 体を回転させ、重心は前足に移動しているか。	はい・いいえ
② 打ちたい方向にラケット面は向いているか。	はい・いいえ
③ 打ち終わったあとラケットを首に巻き付けているか。	はい・いいえ

☆今の自分の打ち方がどうなっているか動画を見て確認しよう。

準備姿勢	
テイクバック	
スイング	

☆自分の課題を見つけ改善策を書き出そう。

準備姿勢	
テイクバック	
スイング	

バックストローク視点表

2年（ ）組 名前（ ）

☆動画を見て打ち方のチェックをしよう。

準備姿勢	
① ひざを軽く曲げることができるか。	はい・いいえ
② 両足を肩幅くらいに開いているか。	はい・いいえ
③ 上体を軽く前傾させているか。	はい・いいえ
④ ラケットのいちょう部分を左手で支えているか。	はい・いいえ
⑤ スプリットステップを踏むことができるか。	はい・いいえ
テイクバック	
① ラケットと左手を一緒に引くことができるか。	はい・いいえ
スイング	
① 体を回転させ、重心は前足に移動しているか。	はい・いいえ
② 打ちたい方向にラケット面は向いているか。	はい・いいえ
③ 打った方向にラケットのヘッドが向いているか。	はい・いいえ

☆今の自分の打ち方がどうなっているか動画を見て確認しよう。

準備姿勢	
テイクバック	
スイング	

☆自分の課題を見つけ改善策を書き出そう。

準備姿勢	
テイクバック	
スイング	

サービス視点表

2年（ ）組 名前（ ）

☆動画を見て打ち方のチェックをしよう。

オーバーハンドサービス

トス	
① 体より前方にトスが上がっているか。	はい・いいえ
② トスが頭より高く上がっているか。	はい・いいえ
③ ラケットを持っているひじが肩より上がっているか。	はい・いいえ
インパクトから打ち終わり	
① 頭より高い位置でボールを打つことができているか。	はい・いいえ
② ねらった方向にラケット面が向いているか。	はい・いいえ
③ 打ち終わった後にラケットヘッドが下を向いているか。	はい・いいえ

アンダーハンドサービス

トス	
① トスを打ちやすい場所に上げることができているか。	はい・いいえ
インパクト	
① ねらった方向にラケット面が向いているか。	はい・いいえ

☆今の自分の打ち方がどうなっているか動画を見て確認しよう。

トス	
インパクト	

☆自分の課題を見つけ改善策を書き出そう。

トス	
インパクト	

試合における視点表

2年（ ）組 名前（ ）

☆試合を振り返り、動きのチェックをしよう。

試合	
① ルールを理解して行うことができているか。	はい・いいえ
② 相手と正対して準備姿勢をとることができているか。	はい・いいえ
③ ねらった場所に打つことができているか。	はい・いいえ
④ 空いている場所に返すことができているか。	はい・いいえ
ペアとのコミュニケーション	
① ペアにポジティブな声掛けができているか。	はい・いいえ
② ハイタッチをすることができているか。	はい・いいえ
フェアプレー	
① ルールを守り試合を行うことができているか。	はい・いいえ
② 相手を尊重して試合を行うことができているか。	はい・いいえ

☆試合動画を見て確認しよう。

試合	
コミュニケーション	
フェアプレー	

☆自分の課題を見つけ改善策を書き出そう。

試合	
コミュニケーション	
フェアプレー	

ボレーにおける視点表

2年（ ）組 名前（ ）

☆試合を振り返り、動きのチェックをしよう。

準備姿勢	
① ラケットは体の前に構え、左手はいちょうの部分を支えるように持っているか。	はい・いいえ
インパクト	
① 小さなバックスイングでインパクトできているか。	はい・いいえ
② 大きく振らないようにインパクトしラケット面を止めているか。	はい・いいえ

☆試合動画を見て確認しよう。

準備姿勢	
インパクト	

☆自分の課題を見つけ改善策を書き出そう。

準備姿勢	
インパクト	

視点表「動画」

フォアストローク



バックストローク



サービス



試合①



試合②

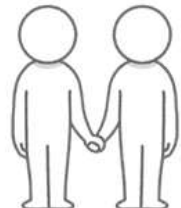


ボレー



☆アダプテッドシート

➡ 性別、体力、能力、障害、経験等に関係なく、やりたい人が誰でも楽しく参加できるよう「適合(adapt)」させる。

ボール	ラケット	人数	サービス	
			位置	方法
もの	もの	人	ルール	
① ミニテニスボール  スピードが遅く、当てやすい。	① 正規ルール 「ミニテニスラケット」 	① 2人対1人  動く範囲が狭い。	① コートの中から  コートに入れやすい。	① 投げ入れ  ボールをコントロールしやすい。
② スポンジボール 		② 「1人対1人」 	② 「ベースラインの後ろ」 	② バウンド打ち 

フェアプレイ

(楽しさや安全性、公平性の確保/互いを尊重する気持ち)

「ひと」のアダプテッド

仲間との協力

(仲間との連携を高めて気持ち良く活動/人間力の向上)

「体育理論 第1学年及び第2学年における思考・判断・表現に関する評価規準表」

	運動	体力 健康 安全	運動 実践	A	B	C
1	○			動きのポイントやつまずきに対して、仲間の課題や出来映えをわかりやすく伝えている。	動きのポイントやつまずきに対して、仲間の課題や出来映えを伝えている。 言葉だけでなく、動きを交えて伝えるよう例を提示しながら助言する。	動きのポイントやつまずきに対して、伝えているポイントや課題が仲間の出来映えと違っていたり、わからなかったりしている。 模範となる動画を提示し、比較させることで違いを見つけさせる。
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び、仲間に動きのポイントを具体的に伝えている。	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んでいる。 模範動画の動きのポイントや着目すべき視点について提示する。	自己の課題がわからなかったり、自己の課題に適した練習方法を選ぶことができなかったりしている。 模範となる動きと自分の動きを比較し、違いを思考させることで課題の把握につなげる。 各練習方法の目的を提示する。
3		○		学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、根拠を示し仲間に伝えている。	学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 具体的にどのような危険性があるのかを伝えるように助言する。	学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えているが、配慮が不十分である。 安全上の留意点のポイントを提示する。
4			○	協力する場面で分担した役割に応じた活動の仕方を見付け、工夫したことを具体的に仲間に伝えている。	協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 見付けたことを記入させ、仲間に伝えるよう助言する。	協力する場面で分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができていない。 役割に対する具体的な活動の姿を提示する。
5		○	○	様々な違いに配慮して、仲間とともに楽しむための方法を見付け、動き方等を具体的に仲間に伝えている。	様々な違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 自分の考えた方法を実践するために必要な動き方の具体例を挙げる。	様々な違いに配慮できなかったり自分の楽しさにこだわってしまったりしている。 体力や技能の程度、性別等の違いで起こりやすい課題を提示する。

1. 運動やスポーツの効果(1/4)

1 単元(題材) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

2 本時の目標

- 運動やスポーツは、心身の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果があり、社会性を高める効果があることを言ったり書いたりすることができる。

(知識)【ワークシート・観察】

3 学習指導過程

過程	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	評価
導入	1 運動やスポーツをしていて良かったと思った経験を振り返る。	○ 体育の授業や部活動の経験をもとに考えるよう助言する。	
	2 本時の学習課題を確認する。 運動やスポーツには、どのような効果があるだろうか？		
展開	3 自分が運動やスポーツを行う理由を考える。	○ ロイロノートを用いて、選択肢の中から選ぶようにする。	○運動やスポーツは、心身の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果があり、社会性を高める効果があることを言ったり書いたりしている。 【ワークシート・観察】
	4 統計資料を用いて運動やスポーツが心身に与える効果についてまとめる。	○ 「体」「心」の2つの面への効果を簡潔にまとめる。	
	5 社会性とは何かについて考える。	○ 社会性の備わっている人をイメージすることを確認する。	
	6 スポーツを楽しむために必要な社会性について考える。	○ 体育の授業や部活動での経験をもとに考えるよう助言する。	
	7 スポーツと社会性の結びつきについてまとめる。	○ ルールやマナーを守ることが社会性の発達に結びついていることを押さえる。	
まとめ	8 全員が体育の授業を楽しむために、自分が意識したいことを記入する。	○ 授業で取り組んでいるテニスをもとに記入する。	
	9 本時のまとめを行う。 運動やスポーツには、心身両面の健康を保つ効果や社会性を高める効果がある。		

2. 運動やスポーツの学び方①(2/4)

1 単元(題材) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

2 本時の目標

- 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを言ったり書いたりすることができる。
(知識)【ワークシート・観察】

3 学習指導過程

過程	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	評価
導入	1 どのような練習や工夫をすれば運動やスポーツが上達するのかについてこれまでの経験をもとに考える。	○ 体育の授業や部活動の経験をもとに考えさせる。	
	2 本時の学習課題を確認する。 効果的に運動やスポーツを学ぶにはどのようにしたらよいだろうか？		
展開	3 運動やスポーツには、技術や技能、戦術や作戦があることを理解する。	○ 体育で行っているテニスを具体例として挙げ、理解を深める。	○ 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを言ったり書いたりしている。 【ワークシート・観察】
	4 技術を身につけるために効果的な練習方法について考え、運動やスポーツの効果的な学び方について理解する。 5 効果的な学び方の一つとして、ICTを活用し、動作分析を行う。		
まとめ	6 本時のまとめを行う。		
	動作分析等を取り入れた PDCA サイクルの活用が効果的である。		

※ 2. 運動やスポーツの学び方②(3/4)は研究集録の学習指導案に掲載

3. 運動やスポーツの安全な行い方(4/4)

1 単元(題材) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

2 本時の目標

- 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを言ったり書いたりすることができる。 (知識)【ワークシート・観察】
- 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むことができる。 (主体的に学習に取り組む態度)【ワークシート・観察】

3 学習指導過程

過程	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	評価
導入	1 運動やスポーツを行っているときのけがや事故の実態について知る。 2 本時の学習課題を確認する。 運動やスポーツを安全に行うにはどうしたら良いだろうか？	○ 統計資料等を用いてけがや事故の実態を自分事として捉えさせる。	
展開	3 事例をもとにけがの原因について考える。 4 けがを防止するための運動やスポーツの計画の立て方について理解する。 5 運動やスポーツ中のけがを防止するために具体的に留意することについて考える。 6 自分の意見を班員に伝え、班の意見をまとめる。 7 運動やスポーツ中のけがを防止するための留意点をまとめる。	○ 「時間」「頻度」「強度」の3つのポイントに着目し簡潔にまとめる。 ○ 「運動前」「運動中」「運動後」の3つの場面に絞ることで、日頃留意していることに気づくようにする。	○ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを言ったり書いたりしている。 【ワークシート・観察】 ○ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組んでいる。 【ワークシート・観察】
まとめ	8 本時のまとめを行う。 運動やスポーツを安全に行うには・・・ 強度・時間・頻度に配慮した計画を立て、準備運動、こまめな水分補給、整理運動等を行う。 9 3で行った事例に戻り、けがを未然に防止するためにどのようなアドバイスができるか考える。		

「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」
(全4時間)の授業用スライド

1 運動やスポーツの効果



2 運動やスポーツの学び方①



2 運動やスポーツの学び方②



3 運動やスポーツの安全な行い方

