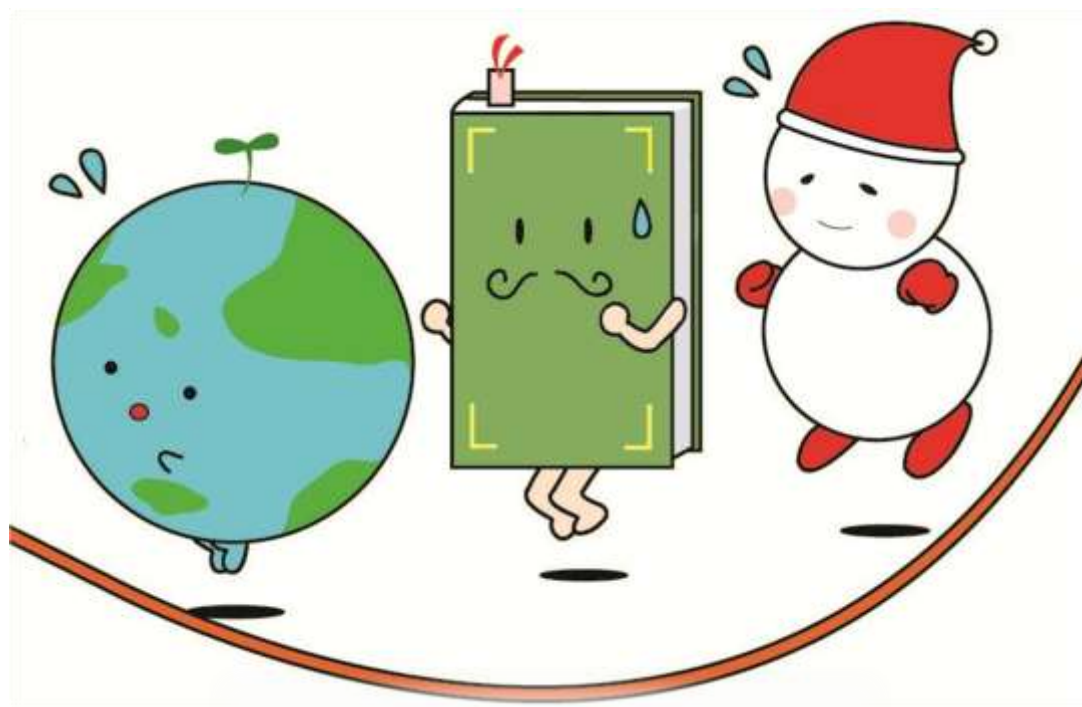


令和3年度
学校における運動機会の
充実を図る環境整備推進事業
実践事例集



札幌市教育委員会

令和4年5月

目 次



第1章 【感染予防に配慮した体育学習】

【感染症予防に配慮した小学校の体育学習】

- ・「運動会等」の配慮事項 1
- ・「水泳学習」の配慮事項 4
- ・「1人1台端末」の効果的な活用 10

【感染症予防に配慮した中学校の体育学習】

- ・「球技（ネット型）」の配慮事項 12
- ・「武道（柔道）」の配慮事項 17
- ・「器械運動（跳び箱運動、マット運動）」の配慮事項 19

第2章 【推進校による取組事例】

- ・事例1 前田小学校「運動・遊びが楽しい、もっとしたくなる環境づくり」 21
- ・事例2 芸術の森小学校「多様な動きを！多様な運動で！体を動かすことが楽しくなってくる環境づくり」 23
- ・事例3 北野台小学校「体力向上！まずは走る力」 25
- ・事例4 あいの里東小学校「体を動かすきっかけをつくる」
～ココカラ・わくわくタイム～ 27
- ・事例5 山の手南小学校「授業から日常へ。日常から授業へ」 29
- ・事例6 白楊小学校「より多くの子どもが意欲的に運動する！」 31
- ・事例7 北陽小学校「北陽小 運動大好きっ子 チャレンジ」
～「やってみたい」「面白そう」「できそう」という子どもの思いを高めるための挑戦～ 33
- ・事例8 発寒西小学校「運動が楽しい！子どもたちを目指す環境づくり」 . . . 35
- ・事例9 藻岩中学校「運動の機会を増やす！」 37
- ・事例10 月寒中学校「運動機会充実推進プロジェクト 全校による取組」 . . 39

学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業





感染予防に配慮した小学校の運動会

運動会等における配慮事項

2021.8.10 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/v1yNRuuYG9g>

(約11分)



本資料では、運動会等の実施に当たっての配慮事項や、参考となる競技実施例(主に団体競技)を紹介します。

《配慮のポイント》

- ☆「児童同士が密集する運動」や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」など、特に感染リスクが高いとされている学習活動については実施を控えること。
- ☆プログラムの内容を精選するとともに、例えば開閉開式を当日以外の日にテレビ放送で行うなど、子どもの意欲を高めるよう配慮しつつ、実施時間の短縮を図ること。
- ☆保護者の観覧を実施する際には、観覧可能な人数について制限したり、学年等により分散して実施したりするなど、観覧するスペース等の間隔を十分に確保すること。
- ☆競技中、児童同士の間隔を十分に確保して実施できるよう、競技方法や整列の仕方、隊形移動等を工夫すること。また、待機場所や競技後等においても、同様の工夫をするとともに、やむを得ない場合でも、長時間密集することがないように十分に配慮すること。
- ☆学校の規模などによっては、異学年合同で競技を実施することは控えるなど、児童同士の間隔を十分に確保して実施する方法を工夫すること。
- ☆集合時や児童席においても間隔を十分に確保するよう工夫すること。
- ☆用具を使用する場合は、児童間での用具の使い回しはできるだけ避けること。また、用具を共用する場合は、特定の少人数によるものとし、使用前後の手洗いを徹底すること。
- ☆感染症対策を含めた実施方法や、当日に向けての活動等について、事前に児童や保護者に十分な説明をすること。

(令和3年5月8日付け事務連絡「新型コロナウイルス感染症対策の強化の期間について」より)

<熱中症事故の防止について>

■マスクの取扱い

- ・運動時のマスクの着用については、身体へのリスクを考慮し、マスクの着用は必要ない。
- ・特に呼吸が激しくなる運動を行う際や、気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため、十分な感染症対策を講じた上で、マスクを外すことについて指導する。
- ・気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高くない日に、呼吸が激しくならない軽度や運動を行う際、子どもがマスクの着用を希望する場合は、マスクの着用を否定するものではないが、その際であっても、子どもの体調の変化に注意し、必要に応じて他の子どもとの距離を十分に確保して、マスクを外して休憩するよう指導するなど、感染症対策を講じながら事故防止にも留意する。

■水分等の補給

- ・運動中のみならず、運動を行う前後にも適切な水分等を補給するように指導する。
- ・水分補給については水筒の持参も可とし、その中身について過度な制限は行わない。

(令和3年6月18日付け札教課第388号「学校における体育活動中(含む運動部活動)の事故防止等について」等参照)

【競技種目の例】

<低・中学年向け>

■動画1 ストラック玉入れ【00:06～】

制限時間内に得点ゾーンに玉を投げ入れて、総得点を競う競技。1辺が6m程度の得点ゾーンを作り、その中を9マスに区画割りする。コート全体の広さは1辺を18m程度とするが、児童の実態や設置するコート数に応じて、広さを工夫するとよい。また、得点ゾーンの中にかごを設置して、かごに入ったら点数が2倍になるなどの工夫も考えられる。
(※かごやポリバケツ等を置くことで、点数が数えやすくなる利点もある。)

【必要な用具】 紅白玉、ブルーシート、かご、コーン



■動画2 リレー玉入れ①②【01:28～】

①紅白それぞれ3～4チームに分かれて、玉をかごに入れる競技。各チームはかごに向かって1列に並び、合図とともに、各チームの先頭の児童がかごに向かって2回玉を投げる。投げ終えた児童は列の後ろに並び、次に先頭になった児童が玉を投げる。このルールで、十分な距離を確保しながら続ける。制限時間を決め、紅白それぞれのコートで同時に行う。どちらのチームが多く玉をかごに入れることができたかを競う。

②ルールは①と同様に、かごを紅白二つ並べて置き、自分のチームのかごに向かって玉を投げ入れる。点数を数えるときは、相手のチームのかごに入れてしまった玉の数を引いてから、自分のチームのかごにある玉の数を数える。

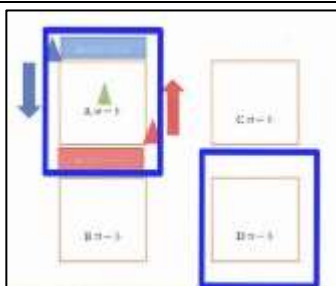
【必要な用具】 紅白玉、かご



<中・高学年向け>

■動画3 スクエア全員リレー【03:30～】

複数のコートで、リレー競技を同時に行うことができるため、待ち時間が少なく紅白の走者が接触せずに、競走できる競技。1辺が15mの正方形のコートをグラウンドに四つ作ることで、対角線上にあるコートで、同時に競走することができる(右図参照)。



四つのコートの使用例

テイクオーバーゾーンを設定して、スピードを落とさないように、スムーズなバトンパスを目指してチームで工夫することができる。また、コーナーでは、膨らみ過ぎないようにしたり、体を内側に傾けたりして、走り方を工夫することができる。コート中央に置いてあるコーン上のボールを、アンカーが先に取った方が勝ちとなる。

【必要な用具】 バトン、ボール、コーン



■動画4 台風の日 [05:30~]

二人で棒の両端を持って走る競技。一つ目のコーンで時計回りに1周する。二つ目のコーンで反時計回りに半周し、スタート地点に戻る。スタート地点に棒を置いて、次の走者と交代する。これを繰り返し、早く全員が走り終わったチームの勝ちとなる。実態に応じて、場やチーム数などは工夫できる。

【必要な用具】 棒、コーン



■動画5 綱引き [06:34~]

児童同士の間隔を2m程度確保できるように綱に印を付け、綱を持って引き合う競技。綱の長さ等に応じて人数を決める。綱が複数本ある場合は、一度に実施できる人数も増やすことができる。

【必要な用具】 綱



■動画6 大玉送って運んでリレー [07:22~]

ブルーシートの角をそれぞれ児童4人で持ち、大玉を乗せて運ぶ競技。コースの途中には、大きなブルーシート上で大玉を送るゾーンがある。送りゾーンでは、チームの仲間が大きなブルーシートを傾けてボールを転がす。送られてきた大玉を再び運び用ブルーシートに乗せて、次の走者の所まで運ぶ。この1周コースを繰り返して、早くアンカーがゴールすることを競う。全員が大玉を送ることができるようにするなど、役割を交代することも考えられる。ブルーシートは1辺が2m以上のものを使用することで、児童同士の間隔を確保することができる。

【必要な用具】 大玉、ブルーシート(運び用、送り用)、コーン、軍手



■動画7 雪(紅白玉)合戦 [09:20~]

紅白玉を用いて雪合戦のようにして行う競技。相手陣地のフラッグを取るか、全員に当てたら勝ちとなる。1チーム6人程度で、制限時間は1分30秒。壁に見立てた板段ボールを7箇所を設置する。安全面に配慮し、フェイスシールドを着用することも考えられる。

【必要な用具】 旗などのシンボル(ボールなども可)、紅白玉(一人につき5個)、フェイスシールド(必要に応じて)

【コート(の広さ)】 10m×30m、板ダンボールで7箇所に壁を設置



今回紹介した競技は、あくまでも実施例です。各学校における児童の人数や実態、グラウンドの広さ等に応じて、本資料を御活用いただきますようお願いいたします。

感染予防に配慮した水泳学習

「水泳運動型」の配慮事項

2021.6.25 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/5l4J5M1jF7I>



【授業前】

- 指導法及び救急法・救助法(AED操作を含む)を確認するとともに、感染症対策を含めた実施計画等について、事前に児童生徒や保護者に十分な説明を行う。(15分37秒)
- 準備を始める前に、再度、健康観察を行う。
- 手洗いの指導をしっかりと行う(更衣室利用前後の手洗いも徹底する)。
- 更衣室やプールの窓を開けたり、換気扇を使用したりするなどして、換気はきめ細かに行う。
- 児童生徒が使用するタオルやゴーグルなどの私物の取り違えや貸し借りをしないよう指導する。併せて、私物を入れる袋などには、見えやすい場所に記名をさせておく。
- マスクを外した後は声を出さないように事前に指導しておく。

<更衣室について>

- 児童生徒の身体的距離を確保することが困難な場合は、一斉に利用させず少人数に分けたり、教室とプールの更衣室を併用したりするなど工夫する。
- 更衣中についても、不必要な会話や発声を行わないよう指導する。
- マスクの保管については、適切に取り扱うようにする。
 - ・マスクの保管の仕方の例
 - ・更衣室やシャワーの使用人数を制限する例



【授業中】

《配慮のポイント》

- ☆水泳等の授業中は、マスクを外すことになるので、児童生徒が不必要な会話や発声を行わないように指導すること。
- ☆プール内で適切な距離が保てない場合は、一斉に大人数の児童生徒が入らないようにするとともに、プールサイドでも児童生徒の間隔を十分に保つことができるようにすること。
- ☆児童生徒同士が手をつないだり、体を支えたりするなど、密接する活動は避けるよう努めること。
- ☆バディシステムにより、同時に挙手してお互いを確認するなどの方法で、事故防止に努めること。

<指導形態などの例>

- プール内やプールサイドで密集しないよう、学級単位など40人以下の人数が望ましい。
- 必ずプールの上から全体を見渡せる位置で監視できる指導者等を配置して指導に当たる。
- 児童生徒同士の距離を保つことができるように、プールの中やプールサイドの使い方を工夫する。



■指導に当たっては、児童生徒と一定の距離を保つよう留意する。ただし、やむを得ない場合については、躊躇せず児童生徒の安全を確保する。

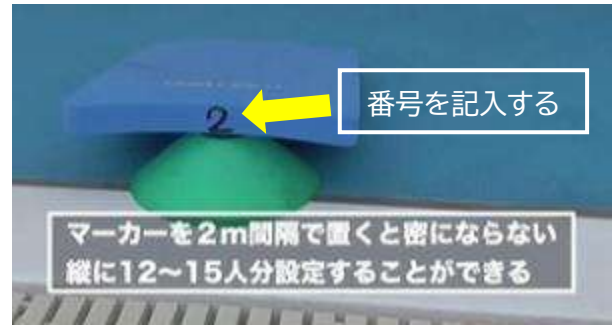
・児童生徒同士の間隔を保つ工夫例(コースロープ)



・児童生徒同士の間隔を保つ工夫例(プールサイド)



・用具の使い回しを避けるための工夫例



<指導者が指示を出すときの配慮の例>

■指導に当たっては、全ての児童生徒に聞こえるように指示を出す必要があるため、以下のような指導用具を準備する。

・水泳用のマスクを着用

・拡声器の使用



<準備活動例>

■準備運動

・プールサイドでは、間隔を保って準備運動をする。その際、コースロープ等のマーキングを目印にする。

・日常の準備運動を生かし、エアロビクス等の音楽に合わせて体を動かすと、声を出さずに楽しく心と体をほぐすことができる。

※エアロビクスの動画は右の写真の2次元バーコード参照。

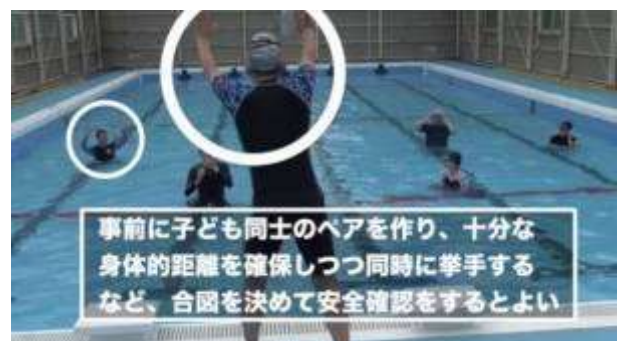


■バディシステムの確認

・バディシステムは、二人一組をつくり、互いに相手の安全を確かめさせる方法で、事故防止や学習効果を確認するための手段としても有効である。

・事前に児童生徒同士のペアを作っておき、十分な身体的距離を確保しつつ、同時に挙手などの合図を決めて、お互いの安全確認をする。

・手をつないだり、密着して座ったりはしない。



■流れるプール

- ・プールの端を一方向に周回することで、水の流れをつくり、流れを感じたり、流れに逆らったりすることで、水に慣れるようにする(流れに逆らう経験をさせる場合はその場に立ち止まり、前後の人と近付かないように指導する。)
- ・前後の身体的な距離を確認して、両手間隔より近付かないように指導する。
- ・前の人を追い越すときは、内側からできるだけ距離をとって、素早く前の人をかわすようにする。
- ・身体的距離が確保できるように、プールサイドの指導者と連携して、声をかけるようにする。



<学習活動例>

低学年～水遊び ○水の中を移動する運動遊び ○もぐる・浮く運動遊び

■お話まねっこ遊び～実態に応じてお話の内容を工夫する

- ・プール内で入り混じらないように、列を作ったところから始める。
- ・一方の端からカニになって移動する水遊びをする。
「カニさんゆっくり歩いていく」(歩く)
「カニさんブクブク泡をふいて」(バブリング)
「カニさんごきげん走っていく」(走る)
「最後は大きくジャンプ！」(ジャンプ)等のお話に合わせて、姿勢や速さを変えて移動する。



■まねっこ浮き遊び・もぐる遊び

- ・印を付けたプールサイドに手を掛けて浮かぶ遊びをする(ゆらゆらこんぶ浮き)。
- ・ビート板などの補助具につかまって浮く遊びをする(ラッコ浮き)。
- ・フープを使ってイルカくぐりをする。水中で息を止めたり吐いたりしながら、もぐる遊びをする。
- ・くらげ浮きや伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊びをする。



中・高学年～水泳運動

中学年 ○浮いて進む運動 ○もぐる・浮く運動

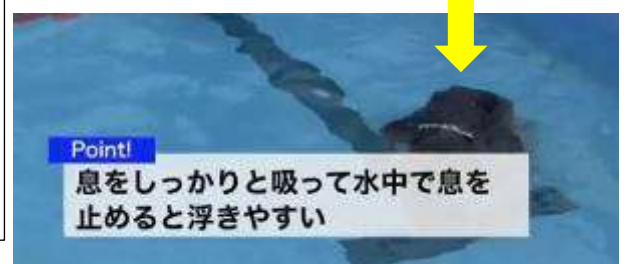
■変身もぐり・変身浮き

変身もぐり

- ・プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につけるようにもぐる運動をする。
- ・うまくできたら両手を挙げて合図する。
- ・手⇒尻⇒腹など、難易度を上げるとよい。
- ・水の中で姿勢を変えていく変身もぐりをする。

変身浮き

- ・だるま浮き・大の字浮き・くらげ浮き・背浮きなどを行う。
- ・ゆっくりと浮き方を変えていく変身浮きをする。
- ・息をしっかりと吸ってもぐり、体が浮いてくる動きを感じられるようにするとよい。



■ポビングジャンプ

- ・息を止めてもぐり、口や鼻から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまたもぐる。
- ・水の中をジャンプして移動したり、その場で連続ジャンプをしたりするリズムに合わせて、ポビングをする。
- ・大きく呼吸をするため、身体的距離の確保に十分に配慮する。



■け伸び

- ・プールの端のマーキングで身体的距離を確保し、プールの底や壁を両足で蹴り、体を一直線に伸ばした姿勢で進む。
- ・コースロープや壁につけた印に向かって蹴り出すとよい。



【教師による補助の配慮事項(児童生徒と一定の距離を保つ工夫)】

- ・対面せずに足裏を押す
- ・対面せずに横から補助をする
- ・ビート板等の補助具を引く



- ・ばた足の補助は後ろから向かい合わずにできる
- ★両手間隔を保つことで補助が可能



■初歩的な泳ぎ～短い距離を泳ぐときは、同じ方向へ泳ぐことで、向かい合う場面を少なくできる。

- ・ビート板を用いたばた足泳ぎをする。
- ・両手を伸ばした状態でのばた足で泳ぐ。
- ・ビート板を用いたかえる足泳ぎをする。
- ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸しながら進む。



・ビート板を用いたばた足泳ぎ

・両手を伸ばした状態でのばた足泳ぎ

・ビート板を用いたかえる足泳ぎ



【コースをつくって泳ぐときの配慮の例】

中学年 ○浮いて進む運動 ・高学年(中学生) ○クロール ○平泳ぎ

■周回コース・一方通行コース

- ・スタート位置で待つときは密集しやすいため、プールサイドで監視する指導者等と共に、児童生徒へ間隔を保つように指導する。
- ・一方通行コースの場合は、25mを泳ぎ終わったら、一度プールサイドに上がって、スタート位置に戻る。



高学年 ○安全確保につながる運動

■10～20 秒程度を目安にした背浮き

- ・顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持する。
- ・息を一度に吐き出し呼吸をする。
- ・背浮きの姿勢を崩さないように、手や足をゆっくりと動かす。
- ・十分な身体的距離を確保し、場合によっては交代で運動を行う。
- ・苦手な児童は、踵を付けたり補助具を抱えたりする。



■3～5回程度を目安にした浮き沈み

- ・大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、息を止めてじっとして水面に浮上する。
- ・場合によっては、児童の技能に合わせて、教師が軽く背中を押して、児童が浮き沈みを感じられるようにしてもよい。
- ・浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び沈み、息を止めて浮いてくるまでの姿勢を保つ浮き沈みを続ける。



【技能別練習の工夫例】～中・高学年

- ・プールを三つのコースに分けて、技能別の運動ができるようにする。
- ・プールサイドの指導者等と連携して、沈んだままになっている児童がいないか常に目を配る。目が行き届かない場合は、一度に泳ぐ児童を減らすよう交代で行うなどの配慮をする。
- ・一方向で泳ぎ進むようにして、身体的距離の確保に配慮する。



【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 更衣室の使い方については、授業前と同じように、身体的距離を確保できるようにする。
- 場合によっては、適切な環境のもと、プールサイドを着替えの場所として活用することもできる。
- 更衣中についても、不必要な会話や発声をしないよう指導する。
- マスクの保管・交換については、適切に取り扱うようにする。
- 学習の前後には、プールサイドを水で流す。



<参考資料>

- ◆「コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料」(スポーツ庁)



[https://www.mext.go.jp/sports/b menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b%20menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm)

- ◆e-learning コンテンツ「守ろう！いのち 学び合おう！水辺の安全」(公益財団法人日本ライフセービング協会)



<https://elearning.jla-lifesaving.or.jp/>



感染予防に配慮した小学校の体育学習

～ 1人1台端末の効果的な活用 ～

2022.1.26 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/3Vye1WqQOFI>

(約8分)



《活用のポイント》

☆ 1人1台端末の使用が目的化することなく、「資質・能力」の育成に向けて効果的に活用すること。

◆ 「知識及び技能」の習得

例) 知識の習得→技の動画を必要に応じて繰り返し視聴し、よい動きを知る。

例) 「技能」の習得→自己が確認したい場面を繰り返し視聴し、動きを高める。

◆ 「思考力、判断力、表現力等」の育成

例) 各自の視点で課題を見付け、その課題の解決を図るとともに、自己の考えを他者に伝える。

◆ 「学びに向かう力、人間性等」の涵養

例) 動画や感想など自己の学習履歴を確認し、自己に合った課題を設定する。

☆ 運動時間の大幅な減少など、活動そのものの低下を招かないよう留意する。

<1. 課題を発見・明確化(焦点化)する場面での活用例>

■ 器械運動(マット運動)

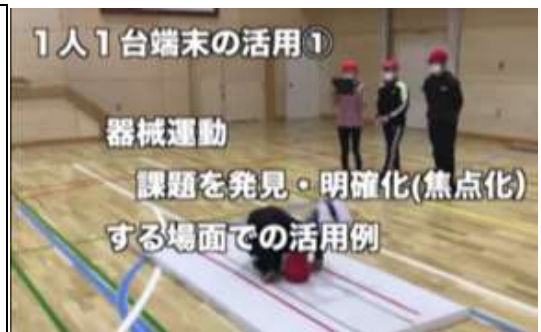
○共有ドライブに保存しておいた技のポイント(イラストや動画)を確かめる。

○1人1台端末で運動の動画を撮影し、技のポイントと撮影した自分の動きを比較する。

○技のポイントと比較して上手くできていないところなど、自己の課題を見付け、課題に応じた練習をする。

○練習後の動画と最初の動画を比べることで、自分の伸びを実感するとともに、次の課題に向かえるようにする。

【使用するアプリケーション】 Google Classroom など



■ ボール運動(ゴール型 タグラグビー)

○ゲームの動画を見る際のポイントや話し合うポイントを教師が焦点化する。

○1人1台端末で、オクリンクに保存したゲームの様子を動画で確かめる。

○動画を見て気付いた課題を基に、よい動きの考えを交流して、課題解決できるようにする。

○全体で確認した考えを生かして、チームごとに作戦を立てる。

【使用するアプリケーション】 ミライシードのオクリンクなど



<2. チームの特徴を生かした作戦を選択する場面での活用例>

■ボール運動(ゴール型 バasketボール)

- ゲームの様子を撮影して共有ドライブに保存し、自己やチームの動きを確認できるようにする。
- 撮影した動画を見て、自分たちの得意なプレーや役割などを確認する。
- チームのよさを生かした作戦を練習で試し、その様子を撮影する。
- チームのよさを生かした作戦に基づいた動きができたかどうか、動画を見て確かめる。
- ゲームに向けてチームのよさを生かした作戦を選択する。

【使用するアプリケーション】 Google Classroom など

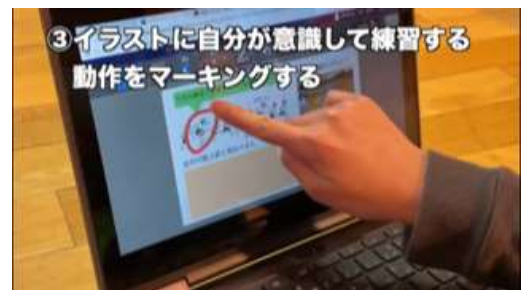


<3. 自己評価を促す場面での活用例>

■陸上運動(ハードル走)

- 自分がハードル走をしている様子の動画を、仲間に撮影してもらおう。
- ミライシードのオクリンクで事前に学習カードを配付しておく、撮影した動画を貼り付ける。
- 学習カードに掲載した手本となる動きのイラストと比較し、動きの改善点をマーキングするなどして自分の課題を明確にする。
- 解決を目指して運動したことによって、技能の習得状況等について気付いたことを書き込み、振り返りをする。
- お互いに自分のカードを仲間に送り、コメントをし合うことができる。

【使用するアプリケーション】 ミライシードのオクリンクなど

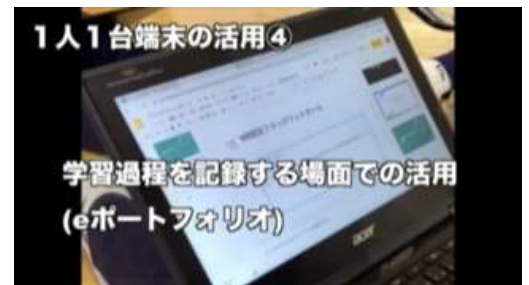


<4. 学習過程を記録する場面での活用例>

■ボール運動(ゴール型 フラッグフットボール)

- ゲームや運動の様子動画を撮影してマイドライブに保存しておく。
- スライド(プレゼンテーションソフトやオクリンク)を用いて、学習の振り返り等を入力する。
- 定期的に動画も取り込んで、学習過程を確認できるようにすることで、自己やチームに合った課題設定に生かせる。
- これらの学習過程の記録を、子どもの学習改善と、教師の授業改善に生かす資料へと活用できる。
- 次年度以降、同じ領域を学習する際に、学びの履歴を振り返って確認することも考えられる。

【使用するアプリケーション】 Google スライドなど



感染予防に配慮した中学校の体育学習 「球技(ネット型)」の配慮事項

2021.10.28 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/WEQ-oYuZc6A>



【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 体育館を使用する場合は、ドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。 (4分 58秒)

【授業中】

《配慮のポイント》

- ☆生徒同士が密集しないように、工夫して場を設定することで活動場所を確保する。
- ☆特定の少人数や、特定のチーム同士による活動とするとともに、近接する場面が発生する活動については、回数や時間を絞るなどして実施すること。
- ☆活動中は不必要に大声を出さないように指導すること。

<学び方の指導例>

- ルール、コート(場)の広さ、人数、使用するボール(の種類)は、実態に合わせて工夫する。
- 生徒が長時間、密集又は近距離で対面形式となるグループワーク等において、ICTを積極的に活用する。

<バレーボールを基にしたゲーム例>

- 卓球ラケットでバドミントンシャトルをつなげるゲーム
※バドミントンコートを使用して、3回で相手コートに返す。
※卓球ラケットを使うことでバドミントンラケットよりも操作しやすくなる。また、バドミントンシャトルを使うことで、滞空時間が確保されるため、ラリーを続ける技能の簡易化につながる。

①2対2

- ・バレーボールの導入として行う際に、相手の打球に備えた準備姿勢や味方が操作しやすい位置にボールを返すこと等を身に付けるようにする。
- ・3回つなぐためには、どのように動けばよいか考える場面を作る。
- ・何回つながったか数えることで、つながる喜びを味わえるようにする。



②3対3

- ・エリアを区切り、コートの手前は1点ゾーン、奥は2点ゾーンとし、コートの奥を狙えるように活性化を促す。
- ・相手コートの空いた場所にシャトルを返す思考を促す。
- ・時間を区切って、何点取れたかを競う。



③4対4

- ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするために、ボール操作やポジション取りについての動きを確認する。
- ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする動きを促す。
- ・時間を区切って、何点取れたかを競う。



■バレーボールのゲーム 場の設定を工夫した例

- ・密集を避けて、練習をするために、手作りのネットを活用することで、コートを増やす。
- ・砂を入れた2リットルのペットボトルに、棒を固定することで、手作りの支柱を作ることができる。



■三段攻撃につなげるゲーム

- ・1チーム6人のうちコートに4人が入って、得点を競い合うゲーム。
- ・半コートを6つの得点エリアに分け、ボールが落下したエリアの点数を得点とする。
- ・相手コートから味方が投げ入れたサーブを繋いだ回数を得点とする。最大回数は3回。
- ・繋いだ回数とエリアの得点を足した点数が加算される。
- ・ボールを相手コートに返球出来ない場合は、繋いだ回数のみが得点となる。
- ・サーブを取りやすい場所に投げ入れることで、繋ぎやすくなる。
- ・上達してきたら、相手コートに返球する時は、片手で打つという条件をつけるなど、トスからアタックにつなげる意識をもたせ三段攻撃につなげていく。

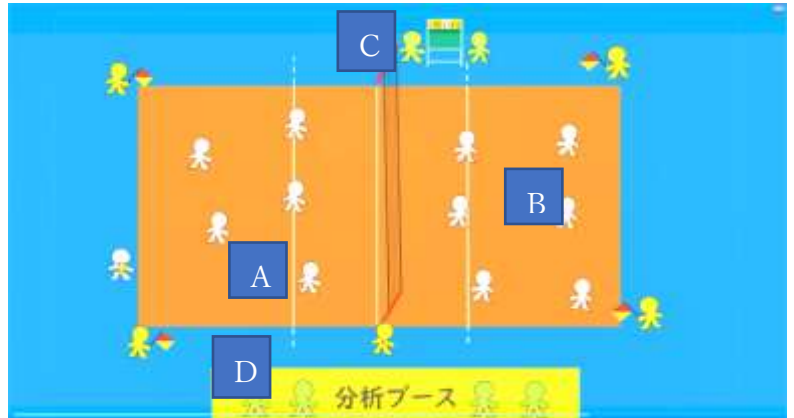


<ネット型の ICT 活用例>

■運動観察の方法

- ・6対6のゲームを行う際に、各チームに役割を分担する。
- ・A、B チームは試合、C チームは審判、D チームは分析を行う。
- ・分析は chromebook で行い、「拾う」「つなぐ」「返す」の3つの視点を設けて、どこの場面でミスが起こりやすいのかを記録する。※
- ・分析データを根拠に、チームで課題を見出し、解決に向けた取組を行う。
- ・スプレッドシート(ドキュメント)を共有することで、グループ全員が同時に互いの意見を確認したりデータを打ち込んだりできるので、時間を生み出すことができる。

※記録をつけるため、Classroom を作成して協働編集する方法については、『chromebook を活用した体育学習』説明書を参照ください。



ICTを活用した実践 (ネット型) バレーボール



ICTを活用した実践 (ネット型) バレーボール

データを収集

① スプレッドシート(ドキュメント)の共有

グループで分析する際、資料の共有を行うことで同時にデータを打ち込むことができ、役割を分担したり、視点を共有することができます。

② 動画を撮影

※共有方法は別紙 chromebook を活用した体育学習を参照



「chromebook を活用した体育学習」説明書

2021.10.28 札幌市教育委員会

【Classroom を作成して課題を協働編集する方法】

1 「クラスの作成」を選択し、必要事項を入力する。



2 「授業」を選択する。



3 「+作成」から「課題」を選択することで課題を作ることができます。



- 4 「タイトル」「課題の詳細（省略可）」必要事項を入力し、「+」からファイルの形式を選択する。
※元々作成していたものをアップロードすることも可能。



- 5 表示された課題の設定を「生徒はファイルを編集可能」を選択して、「課題を作成」を押すことで課題が表示されます。



感染予防に配慮した中学校の体育学習

「武道(柔道)」における配慮事項

2022.1.25 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/JSV502vB2To>



感染予防に配慮して、生徒同士が直接組み合う活動(固め技を含む)は行わなくても、
武道(柔道)の楽しさを味わえる体育学習を実施するための配慮事項を例示します。(6分 51秒)

【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 格技室等のドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。
- 更衣については、時間をずらしたり場所を複数用意したりして生徒同士の間隔を確保する。

【授業中】

- 運動時は身体へのリスクを考慮して、マスクの着用の必要はないが、柔道においては向き合っている場面や投げ技の動きを覚えるという呼気の上がない場面も多いことからマスクの着用も考えられる。ただし、生徒の呼吸が苦しい様子が見られる場合には、マスクを外すように指導する。



<組み方・投げ技の工夫例>

- 帯をわきの下から通して、取も受も帯をつかむ。
- 崩しと体さばきにより、受の体勢を崩す。取は帯を引き上げ、受は片手で畳を叩き、右手でつかんだ帯は離さないようすること。
- 帯を使った投げ技を行う際は、安全に行うために、低い位置から行い、高さを段階的に上げるようにする。
- 立位からの受け身の際は、お尻からつくことで安全を確保する。



<簡易的な攻防の例>

- 蹲踞の状態で行い互いに帯をわきの下に通し、足は動かさずに、崩しのみで相手を投げる攻防を行う。安全面の配慮から、崩されたら自分から受け身を取りに行くようにする。

(例)攻防時間10秒間

- 制限時間内で、受はフラフープの中で崩されないように耐えて、取はフラフープの外から崩すようにする。



安全面の配慮から、受も取も蹲踞から行い、受は崩されたら、お尻から受け身を取るようにする。

(例)攻防時間5秒間



<直接相手に触れない投げ技の練習例>

- 膝車及び体落としについては、帯を脇の下から通して、お互い同じ帯をつかみ、受は膝立ちから、取は受に触れないように崩し・体さばき・かけを行う。
- 背負い投げについては、取は帯をつかんで崩しを行い、投げる直前までの練習を行う。受は体勢が崩れないように自護体を取る。
- 受け身を練習する際には、しっかり顎を引いて頭を打たないように指導する。



<直接相手に触れない固め技の練習例>

■固め技人形の作り方

- ① 柔道衣を四着と帯を2本使用する。
- ② 柔道衣三着の小さくたたむ。
- ③ 柔道衣の両袖の中に帯を通す。
- ④ 小さくたたんだ柔道衣を袖の中から帯を通した柔道衣の中に入れる。
- ⑤ 最後に帯を締める。



※自作の用具の作成や使用に当たっては、安全性を十分に考慮するとともに、初めて使用する自作用具の場合は、その使用前に複数の教職員による安全性の点検・確認をすること。

■固め技人形を使った直接組み合わせずに攻防

- ・ 三人一組で行い、取が固め技人形に技をかけて、取の二人が袖から出ている帯をそれぞれ持ち、制限時間内で連携しながら技をかえす。
- ・ 事前に受が作戦を立てることで、技を返す仕組みを学ぶことができる。



【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 更衣については、時間をずらしたり、場所を複数用意したりして、生徒同士の間隔を確保する。



感染予防に配慮した中学校の体育学習

「器械運動」における配慮事項

2022.3.1 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/foGVbgPNQWI>



(8分9秒)

《学び方のポイント》

- ☆なるべく少人数で一つの場を使用できるようにする。
- ☆マットや跳び箱は、間隔を十分に確保して置く。
- ☆ローテーションで運動を行うようにする。
- ☆技を指導する際は、段階的に練習するよう配慮する。

【跳び箱運動】

＜開脚跳びの段階的な指導例＞

■跳び上がり降り

- ・自信を持って跳べる高さの跳び箱から行うようにする。
- ・跳び箱の高さや踏切板の反発力に慣れる。
- ・着手して跳び箱に乗って降りることができたら、着手せずに跳び箱に乗る。
- ・降りる時は、上半身が前に突っ込まないように膝を曲げて両足で着地するようにする。



■またぎ乗り

- ・またぎ乗りした際は、そのまま降りずに跳び箱に立って着地をする。
- ・跳び箱を斜めに置き、前方に着手し、大きく開脚できるようにする
- ・着手とまたぎ乗る位置を、徐々に前方に移動するようにして跳躍の動作につなげる。



■柔道衣の帯を活用した補助

- ・二本の帯の先端を輪にして結んだものを、互いの帯の輪に通して補助具を作成する。
- ・開脚跳びを行う際に、補助具を実技者の腰に帯を通して補助具を作成する。
- ・補助者は、左右の帯をもって、最初は力を入れずに実技者とともに併走する。
- ・実技者の着手とまたぎ乗りの位置が前方になってきたら、少しずつ補助者の力を加えるようにする。

※自作の用具の作成や使用に当たっては、安全性を十分に考慮するとともに、初めて使用する自作用具の場合は、その使用前に複数の教職員による安全性の点検・確認をすること。



<台上前転の段階的な指導例>

■ 跳び箱を二つ並べた上にマットを敷いて行う台上前転

- ・できる限り恐怖心を取り除くために、跳び箱の横幅を広げる。
- ・着手の位置よりも肩と頭が前にできるようにする。
- ・回転の勢いが弱かったり、頭頂部がついたりすると横に倒れやすくなるので、腰を高く引き上げるように踏み切る。
- ・跳び箱を二つ並べて台上前転ができるようになってきたら、一つにして行う。



【マット運動】

■ 後転

- ・長座の姿勢から後方に倒れ、背中がついたら元の位置に起き上がる。
- ・肘を出来るだけ上げて後方に倒れ、手が着いたら起き上がる。
- ・上手くマットを押せない場合は、柔道衣の帯の補助具を活用する。
- ・両手がマットに着くタイミングで、帯を進行方向の斜め上へ持ち上げる。



■ 伸膝前転

- ・マットの下に踏切板を入れて、傾斜をつけて回転の勢いをつける。
- ・大判サイズのバスタオルを腰の下に敷き、回転と同時に補助者が進行方向の斜め上に持ち上げる。



■ 側方倒立回転

- ・マットを交差するように置き、着手の位置に目線を送り、跳び越えるようにする。
- ・徐々に足を高く振り上げられるように、力強く踏み切るようにする。
- ・足を振り上げる練習と倒立の形を作る練習として壁倒立を行う。
- ・進行方向に対して正面から着手に向かう。
- ・両手、両足が一直線に着くようにするために、軸足の位置をマットの真ん中に踏み出し、手の指を向かい合わせになるように着手し、最初に着く足のつま先をスタート方向に向けるようにする。





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」における動画を随時更新しております。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。

