

大阪市立松虫中学校

原田 隆史の

日本一量産理論に基づく

『体育授業実践法』

陸上競技編 ~ 走り幅跳び ~

解説編



大阪市立松虫中学校教諭 原田隆史の 日本一量産理論に基づく 「体育授業実践法」(解説)

1.はじめに

少年による非行・犯罪の発生件数はますます増え続けています。学校によっては、授業そのものが成立しない状況のもと、一部教師が懸命に現状を向上、改善しようと努力をしています。

このような現状の中、大阪市立松虫中学校の原田隆史教諭に、教師生活19年の工夫と努力の成果を披露していただくこととなりました。

原田教諭は、教諭生活19年間において 生活指導 体育指導 陸上指導を3本柱として全力で邁進されてきました。その結果、生徒はただ強い選手になっただけというだけでなく、中学生らしい、礼儀正しい生徒に育つようになりました。

原田教諭は、その経験から現在の中学校教育の基本はやはり「生活指導」であり、生活の指導を行うことができないと、他の全ての教育活動を行うことができないと考えています。

その考え方を基本に今回は、実際の指導方法のノウハウを披露していただきました。

2.ビデオの内容

このビデオでは

体育授業における生活指導、特にしつけ指導の実際

生徒の学習意欲(興味と関心)を向上させて意欲的に授業に取り組ませる指導方法

教材研究の時間がない先生方のために、今すぐに始めることができる学習の準備資料(学習カード等を)を資料として添付

授業での評価方法の実際とその資料

これからの学校教育の中での、体育授業と生活指導の方向性を説明していきます。

3.今時の子供の心理

現在の生徒の心理は複雑ですが、簡単に解説すると

エネルギーは持っているが、その出し方が分からない

エネルギーを向ける対象物(活動、仕事等)を持っていない

その結果、充実感・満足感がなく、目的、目標なくフラフラしている

心の中は「わかってほしい」「何かをしたいほしい」と求めている。

そのため学校現場の実態といえば、

無気力
無関心な生徒
無興味

学校が「教育の場」という感覚がない

日常生活の感覚のままに学校生活
・飽きたらしゃべる・騒ぐ・食べる
・寝る・出ていく

生徒の本来持つエネルギーが過剰になる

教師の秩序維持機能が負けてしまうと

問題行動、いじめ、犯罪が発生する(烏合の衆状態)

事後指導のみ(サロンバス型指導)
言葉による指導(言霊信仰)

そして、生徒たちの心の現状は、

まじめの崩壊(努力、向上、勤勉志向型の減少) ミーイズム アンビバレンツ 自己完結

生き方モデルがない 価値観の変化 満足感、充実感がない 居場所がほしい わかってほしい

4.生活指導の5本柱

しつけ指導 事前指導 事後指導 ストレスマネジメント カウンセリング

5.生徒をしつけ、育てる基本理論(事前指導)

生徒は活動目的、目標を持たず、ただブラブラしていますから、エネルギーの方向性が非行(タバコ、シンナー、バイク、性、万引き等)に向かうと恐ろしく過激な行動にエスカレートします。

その本来持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるために、教師が多くの活動を提供します。それは、例えば課外のクラブ活動、生徒会活動、クラスの係活動、清掃活動、授業中の活動であつたりします。そして、大切なことは、

1人1役で責任の所在をハッキリとさせ

個々の活動目標を設定し

何度も繰り返しやらせ切り

成功体験を持たせる（満足感・充実感）

というパターンにのせる事です。これらの活動パターンが生徒が持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるという意味で、事前指導法と呼びます。たいへん労力のいる地味な方法ですが現状ではこれ以外に方法はありません。

事前指導の指導原理をまとめると次のようになります。

夢を語る 仕事、活動、役割を与える 一人一役 目標設定 実践（やり切り・やらせ切り） 充実感、満足感 成功体験 自分を誉める 反復連打（リピート）で責任感 組織性と方向性をもたせて活動すると「社会性」が育つ

6.目標とする中学生らしさ

あいさつと敬語 時間を守る 忘れ物をしない 身だしなみ（清潔な服装、頭髪） 学習に励む

自主的な清掃活動、奉仕活動 充実した家庭生活 感謝の気持ちを持つ 人をいたわる心

7.心作り指導

心を使う（目標設定、イメージ）

心を強くする（今、できることの継続。特例禁止）

心を整理する（過去の中の後悔、未来への不安が心を蝕む）

心をきれいにする（感謝の心。奉仕活動。清掃活動）

8.生活指導は「L I F E」の指導

（保護者の背景と課題） 中学校、高校、大学で「親になる方法」を教えていない。

子供を産み、育てる前に、子育ての困難さと責任についての学習をせねば。

「心」をコントロールできないままに大人になる。

バブル崩壊、拝金主義の影響で有形の目標（金、物）を得ることばかりが欲求の中心で、無形の目標、すなわち心の充実感、満足感、自己実現というものに欲求が高まっていない。

その中から、子殺し、虐待、完全放任主義等の事件が発生している。

9.「生きる力」を身につけるために

生きる力とは 自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考える力 思いやる心や感動する心 正義感や倫理感の向上 健康と体力の向上等をさします。

さて、今回の授業では に対して、課題解決学習と毎時間毎に立てる各自のめあてと班ノート、個人ノートの作成を通して。 に対してはグループ学習とペア学習を通して。 に対しては授業前の準備や各自の仕事を負任を持ってやらせきることを通して。 に対しては時間の始めの準備運動や体育授業日の前日からの生活の仕方指導（夜更かしせず、朝食をきちんと食べる等）を通して、向上させられるように配慮、工夫しました。

10.自立型・自律型人間の育成

PLAN DO SEEの科学的接近態度

- ・目的を明確化し現状を把握、対策を立案
- ・計画的に実行
- ・結果成果を考慮し、法則性を引き出し、一般化

11.学習意欲について

生徒達は体育学習をする際に、種々の欲求を持っている。例えば「動きたい（活動欲求）」「勝ちたい（競争欲求）」「できるようになりたい・うまくなりたい（達成欲求）」「分かるようになりたい（認識欲求）」「友達と協力して頑張りたい（親和欲求）」などである。

このような種々の意欲や欲求が体育授業で満たされることができれば、生徒はより意欲的に学習に取り組むのである。

12. 学習意欲を高めるために

先行研究の成果や、心理学上の手法（メンタルテクニック）を参考にし、本研究では学習意欲を高めるために12の方法を取り入れた。

- (1) 「どのようにすればできるのか」「なぜそうなるのか」などを生徒が共に考え、「わかりながらできる」授業を進めていく。そのために学習課程に課題解決学習を用いた。
- (2) 授業の進行と共に技能の向上や、記録の伸びが見られるように学習課程を工夫し、従来と逆にした。
- (3) 通常、走り幅跳びの授業を行う場合には、「競争型」か「達成型」の学習課程を組み実践するが、今回は、「競争」と「達成」という2つの走り幅跳びの楽しさにふれて学習意欲を向上させるようにした。
- (4) 生徒が自分に合っためあて（走り幅跳びの目標記録）を見つけやすくするために、「めやす表」を各自で作成させ、授業で用いた。
また、評価の際には、「めやす表」の得点と、得点の伸びを加えることにした。
- (5) 学習時に必要な情報や課題解決学習においてみつけたされた成果を、共有できるようグループ学習を行った。（グループノート・個人カードを配布し、すべての活動を記録できるようにした。）
- (6) 走り幅跳び自体への興味・関心を高めるため、幅跳びの技術の変遷や発生の歴史を教えた。（特に、踏み切り板のもつ意味を考える中で、人類の歴史との接点を持ち、別の角度から興味・関心を高めた。）
- (7) 技能習得を容易にするため、学習の場（練習場）を工夫した。
- (8) よい動きを引き出すための教具（用具）を工夫した。
- (9) 走り幅跳び全体のイメージをつかみ易くするため、台車を利用した実験を行った。
- (10) 視覚的な効果を得るために、イメージ写真（カールルイスの踏切など）を配布した。
- (11) 自分達に合った自主・自発的な学習をさせるため毎時間、各グループ毎に「学習のめあて」を立てるようにした。
- (12) 授業の前に「運動有能感に関する調査」を行った。調査の結果より、運動の苦手な子、運動に自信がない子、仲間になじめない子等を割り出し、授業での支援（励まし、実技の個人指導等）や、授業外での言葉かけを多く行った。

（12の方法についての説明）

(1) 課題解決学習

これは、下記のように、教師が教え込むのではなく問題として課題を生徒に投げかけ、考えさせ、結論を発見させる学習課程である。

教師	課題の提示	解答の提示	技術アドバイス
生徒	考えてみる・やってみる	練習する	成果を見る

(2) 学習課程（学習の道筋のこと）

先行研究によると、記録の伸びは、助走学習時に最もよく現れるとされている。従って、一般的な「助走 踏み切り 空中フォーム」という学習課程では、最初の助走の学習で記録が大きく伸び後に学習する「踏み切りや、空中フォーム」ではそれほど記録が伸びない。

本研究では、もっとも記録の伸びが期待できる助走の学習を後に回し、「踏み切り 空中フォーム（着地）助走」とした。これにより三つの局面で記録が伸び、学習意欲も維持できると考えた

(3) 「競争型」と「達成型」

8時間目以降の学習では、授業の前半でグループ間の得点競争（めやす表より算出された各個人の得点）をして楽しむ。後半では、めあて達成のために、場づくりや練習の仕方を工夫して記録に挑戦して楽しむ活動（達成）を取り入れた。

(4)「めやす表」

走り幅跳びの記録の高・低には、助走の影響が深いので、単純に走り幅跳びの記録だけで評価するのではなく、走力の関与を取り除いて評価しようとしたものである。

(5)グループノート、個人カード（資料参照）

(6)体育の歴史の学習

走り幅跳びでの踏み切り板の持つ重要性・必要性を、川幅跳びの話（体育の科学1963年4月号・塚田実践より）を引用し説明した。

「古代の生活を考えてみると、人間が生きていくためには野山を駆けめぐり、小川をとび、石などを投げで・・・跳ぶことについて言えば、外敵を追いかけ、あるいは追いかけれ谷や川をこえる。そして、その踏み切る地点を一步あやまれば、それは死をも意味していた。今はルール化された踏み切り線が実は深い意味を持っていた。」

これにより、生徒の幅跳びに対する関心を一気に盛り上げた。

(7)学習の場

着地場所が砂場で、タータン（全天候走路）を使用した助走路を2コース用意した。足合わせと記録会用。

着地場所がセーフティーマットで、ロイター板踏み切り板、跳び箱を使い、踏み切り動作と空中フォームを身につけるための走路を1コース用意した。

(8)教具の工夫

めやす君 記録がすぐわかるように。目標を見つけやすくする。

ひとみちゃん 踏み切りでの腰高姿勢を生む。

足あと君 踏み切り地点を分かりやすくする。

さわろう君 空中フォームでの手の動作を意識する。

腰高君 踏み切りで腰高を観察しやすくする。

(9)台車実験

走り幅跳びの踏み切りで、選手に働く前回転（頭から突っ込みそうになることで、フォワード回転と呼ぶ）を台車実験により説明した。

(10)イメージ

カール・ルイスの踏み切り写真から、次の3点を確認させ、動きをイメージさせた。

腰高

ヒザとヒジを上げた正しいフォーム

視線（高い所を見ている。）

(11)学習のめあて

体育の学習の中では、生徒が技能や知識を自分たちに合うように使ったり、見つけたりする力を育てていくことが大切である。

そこで、生徒に授業ごとにそれぞれの「めあて」を立てさせ、活動させていくことにした。（個人とグループ）

(12)運動有能感

運動有能感とは、運動に対する自信のようなものである。それは次の3つに分けられる。

身体的有能さの認知（今、これだけできる。ここまでできる）

統制感（今はできないが、がんばればできる。）

受容感（仲間と共に楽しく運動ができる。）

生徒は有能感が高ければ、授業でも積極的に活動する。

逆に言えば、有能感が低い生徒は、運動が苦手であったり、嫌いである。ととらえ、教師の支援が必要であると考えた。

実際には、調査より特に気になければならない4名の生徒に対して授業内外での支援を行った。

・声だし（サイキングUP）

・技術サーキット

13.本研究と選択制授業との係わりについて

(1)選択制授業導入の背景

近年、わが国においては社会の変化や国民の生活内容の進展が著しく、体育・スポーツの在り方もこれからとの関連から大きく変化している。

そのなかで、運動やスポーツは生活に欠くことのできない重要な要素ととらえられている。

学校体育の現場においても、「生涯にわたって運動やスポーツを自ら進んで、生活の内容として親しむことができるようにする」という、スポーツそのものを学習の内容とする体育へと転換が図られてきている。

つまり、学習の内容として、単に種目の技術・ルールマナーなどというものだけでなく、これらの他に、自発的なスポーツ生活にかかわる内容をも含めていくことが必要なのである。

(2)選択制授業の学習課程について

選択制授業では、運動の楽しさや、喜びの求め方をめぐる学習を中心に行っていくが、実践に当たっては、具体的に次のような活動を学習課程の中に組み込むとよい。

自己の能力・適性を知る。

自分の運動種目を選ぶ。

運動集団（グループやチーム）をつくる

学習の進め方を知って計画を立てる

学習の環境を工夫する。

(3)選択制授業へ向けて

今回の授業は、単一種目（走り幅跳び）必須型授業であるが、選択制実施への準備として以下の活動を、学習課程に組み込んだ。

「めやす表」を作成させる中で、現在の自分の能力をわからせた。

「めやす表」を活用し、各自に合っためあてを持たせた。

グループ学習を男女混合で行い、集団で活動することに慣れさせた。

生徒が主体的に学習すること補助する手引きとして、グループノート、個人の学習カードを使用した。

毎時間グループごとに、学習のめあてを立てさせ、学習の進め方について考えさせた。

生徒が学習の計画を立てやすいように資料を提供し、カードを準備した。

学習の計画がスムーズに実行されるよう、学習環境を工夫させた。

また、これらの新しい学習に生徒を慣れさせるため、従来より単元の時間数を多く確保した。

以上のような活動を、第一学年時に生徒に体験させ、次年度以降の選択制授業開設へと移行させていくことができる。

体育学習プリント・走り幅跳び

()組 ()番 氏名()

現在の走り幅跳びの世界記録は、マイク・パウエルの8M95という夢のようなすごい記録です。この記録で跳べば、ホームの端から端まで跳べることになります。

走り幅跳びは、ただ遠くへ跳べばいい、おもいきり跳べばいい、何度も跳んでいると自然にうまくなる、などと簡単に考えられがちですが、実際には、踏切板を1cmでも越えると測定してもらえなかったり(ファールと見えます)、助走や踏み切りでの正確なフォームが要求されたりするたいへん技術性の高いスポーツです。

今回の授業では、幅跳びを4つの局面(助走 踏み切り 空中動作 着地)に分け、それぞれの技術をわかりやすく身につけるため、問題(理科の実験のようなもの)を用意しました。

それぞれの問題は、まずグループで予想をたて、実際にやってみて(実験)、正しい答えを導き出し、練習し、技術を身につけ、記録会でためす、という流れに沿って学習を進めていきましょう。

~ がスムーズに流れ、学習の成果(わかった、できた、記録が伸びたなど)が上がるようにグループで助け合い、協力しましょう。

(1) 50Mフラット走のタイム・・・() (100分の1秒を四捨五入)

(2) 目標記録の見つけ方

男子	(1年生)	934.5 - 70.4 × 50M走のタイム
	(2年生)	1019.4 - 80.7 × 50M走のタイム
	(3年生)	1064.5 - 86.5 × 50M走のタイム
女子	(1年生)	868.8 - 64.3 × 50M走のタイム
	(2年生)	912.3 - 69.5 × 50M走のタイム
	(3年生)	864.4 - 63.8 × 50M走のタイム

(3) 目標記録

小数点第一位を四捨五入

得点	式	数値	得点	式	数値
1	A - 60	あ	7	A + 10	お
2	A - 30	い	8	A + 20	か
3	A - 20	う	9	A + 30	き
4	A - 10	え	10	A + 40	く

目標記録をAとする

あ~くのそれぞれの数値を(4)のめやす表に書きうつしていく。

(4) 得点のめやす表

得点	得点の範囲	得点	得点の範囲
1	あ 以下	6	A ~お
2	あ ~い	7	お ~か
3	い ~う	8	か ~き
4	う ~え	9	き ~く
5	え ~A	10	く 以上

(説明) (例) B君の6点の範囲が4 1 5 ~ 4 2 5、7点の範囲が4 2 5 ~ 4 3 5の場合、B君が4 2 5 cmを跳んだ時の得点は繰り上げで7点とする。

(5) 踏み切り

問題・・跳躍角度はどれくらいだと思いますか。 実験前()度

理由・・

実験後()度

チェックポイント・・

8 m助走と
ロイター板使用。

(1)

(2)

問題・・足裏のどこで踏み切ればよいでしょうか。

チェックポイント・・

(3)

(6) 空中フォームと着地

問題・・・空中での腕の使い方はどれがよいと思いますか。

1. 前で回す。
2. 後ろに残す。
3. 高く上げる。
4. 高く上げてから、すばやく振り下ろす。

実験前 ()

理由・・・

--	--

実験後 ()

チェックポイント・・・

(4)

8 m助走と
ロイター板使用。

(5)

(7) 踏み切り準備 (踏み切る直前の走り方)

問題・・・踏み切り前の最後の一步の歩幅 (ストライド) はどのようにすればよいか。

1. 小さく。
2. 大きく。
3. いつもと同じ。

実験前 ()

理由・・・

--	--

チェックポイント・・・

(6)

8 m助走と
ロイター板使用。

(7)

(8) 自分の助走距離を見つけよう

問題・・・助走距離は、何メートルが良いと思いますか。

- 1 . 5メートル。
- 2 . 20メートル。
- 3 . 25メートル。
- 4 . 40メートル。

実験前 ()

理由・・・

実際に4つの助走距離で跳んでみて、確かめよう。

助走距離	記録(実測)	得点	記録(実測)	得点	助走歩数	跳んだ感じ
5 m						
20 m						
25 m						
40 m						

(9) 助走距離の調整

	助走距離	歩数	スタート足	踏み切り誤差	助走距離の調整記録
1					
2					
3					
4					
5					

チェックポイント・・・

(8)

(9)

問いに対して(跳躍角度)

跳躍角度は、10から20度です。

8 M以上跳ぶオリンピック選手もみんなの角度もそうかわりはありません。それに、いくらオリンピック選手であつても20度で跳ぼうとか30度で跳ぼうとか考えながら幅跳びを行っているではありません。

では、なぜ跳躍角度を問題にしたかと言うと、高く跳ぼうとすることがよい記録につながるからです。

そのために、振り上げ足を90度ぐらいにし、助走スピードを落とさないように真上に踏み切ります。

(実際の練習で振り上げ足の90度を意識し過ぎると記録が落ちてしまいます。)

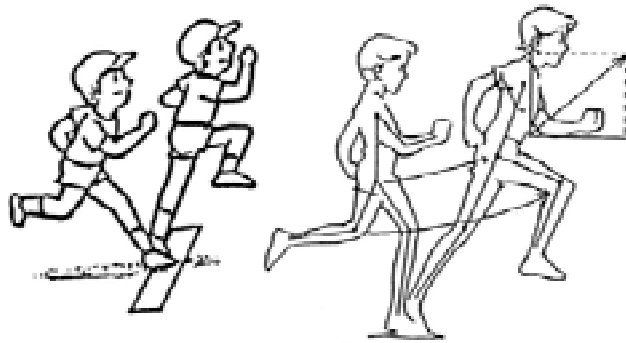
そこで、練習では、振り上げ足をへそまで上げるようにします。

また、そのための腕の使い方もありますが後で学習します。

高く跳ぼうとすることは、記録の向上のために大変重要な役割をしています。

チェックポイント

- ・振り上げ足がへそまで上がっているか。
- ・高く跳ぼうとして踏み切ったか。



問いに対して(空中フォーム)

答えは4です。

空中フォームには、そり跳びとはさみ跳びと言う2つの跳び方があります。これらの空中フォームができるようになるには、すごくたくさん練習しなければなりません。そのうえそり跳びやはさみ跳びをするには長時間空中になければなりません。(記録で言うと4 M以上です。)

体育の授業は時間が限られていますし、みんなもまだそれ程跳べるわけではありません。これから空中フォームを学習するみんなにとって、そり跳びやはさみ跳びができるようになるのは、とてもむずかしいかもしれません。

しかし、このことは空中フォームの練習がいらぬと言っているものではありません。この2つの跳び方に共通する大切な技術があるのです。それはみんなにもできることです。

それは、踏み切り後腕を高く上げ、その腕を素早く振り降ろすことです。

このことにより、着地する際、足が前に着きよい記録が出るのです。これから空中フォームの練習をする時にはこのことに注意してください。

チェックポイント

- ・踏み切り後、空中で手が高く上がっているか。
- ・高く上げた手を振り降ろしてから着地したか。



(上にあげた腕を前から振り下ろすことで足が前方へのびる)

問いに対して(最後の3歩)

答えは1です。

下の表は、カールルイスの最後の3歩の記録です。そこからわかるように、踏み切り2歩前の歩幅は長く、最後

の歩幅は短くなっています。最後の一步を短く、素早く入ることがうまく踏み切るためのコツです。（高く踏み切るためにも、最後の一步を短くする必要があります。しかし、実際の練習であまり最後の一步を小さくすることを気にし過ぎると記録が落ちてしまいます。それは、助走のスピードが落ちてしまうからです。）

ではどうすればよいのかというと、踏み切り前の最後の三歩（踏み切り準備という）の走り方として、ダ・ダ・ダンのリズムで入るとよいとされています。

このリズムでうまく踏み切れれば自然と、最後の一步が小さくなっているのです。最後の三歩でスピードを落とさないで踏み切れるように練習しましょう。

チェックポイント

- ・踏み切りを素早く行っているか。（ダ・ダ・ダンのリズムで踏み切っているか）
- ・ラストの5Mぐらいから腰高になって、踏み切りに入っているか。

助走の最終(踏み切り前)4歩のストライドの長さ(m)

(Hayら、1986による)

選手名	(記録)	ストライドの長さ			
		4L	3L	2L	L
ルイス	8.79	2.29	2.59	2.44	1.97
グリムス	8.39	2.40	2.43	2.72	2.06
マイリックス	8.35	2.17	2.26	2.45	2.06
コンリー	8.09	2.33	2.48	2.30	2.45
ブラッドリー	8.06	2.27	2.37	2.74	2.24
ウィリアムス	8.06	2.34	2.55	2.49	2.22
スプリー	8.03	2.23	2.21	2.43	1.94
スウィザー	7.95	2.30	2.51	2.40	2.34
クリーマン	7.91	2.28	2.35	2.31	1.99
ジャクソン	7.69	2.33	2.31	2.63	2.22
ジョンソン	7.53	2.26	2.19	2.52	2.33
ホルムス	7.39	2.44	2.38	2.38	2.16
平均値		2.30	2.39	2.48	2.17
標準偏差		0.07	0.13	0.15	0.16

問いに対して(助走距離)

答えは3です。

走り幅跳びでは、助走のスピードを十分にいかして、踏み切ることが大切です。特に最後の三歩でスピードが落ちてしまうとよい記録ができません。

そのためには、全力疾走で助走してきて踏み切らねばなりません。（正確には95%ぐらい）また、そのための助走距離は約20Mから25Mぐらいになりますが、個人によってこの距離はちがってきます。

だから、自分にあった助走距離を探しだすのです。短い助走距離にすると足合わせはしやすいが、ベスト記録はできません。よい記録を出すためにもスピードがのる20Mから25Mのあたりで自分に合う助走距離を見つけましょう。

チェックポイント

- ・踏み切り時にスピードが落ちていないか。
(助走中の走り方は、毎回同じように走り、スタート位置を少しずつかえることにより足合わせをする。)

(技術習得・向上サーキット)全体で()分

- (1) 声出し始めて下さい。(跳びます、ハイ) ()
- (2) ロイター板準備始めて下さい。()
- (3) 踏み切り練習、ロイター板始めて下さい。()
- (4) その場での空中フォーム練習始めて下さい。()
- (5) 踏み切りから空中フォームの練習始めて下さい。()
- (6) ロイター板片付け始めて下さい。()
- (7) 声出し始めて下さい。(跳びます、ハイ) ()
- (8) ペアで足合わせ始めて下さい。()
- (9) 砂場の準備始めて下さい。()
- (10) 記録会始めて下さい。()

フォームチェックカード（ペア-の氏名）（ ）

		評価	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
踏 み	視線	自分										
		ペア										
切 り	ひじ	自分										
		ペア										
	足裏	自分										
		ペア										
空 中 フォーム	腕の動作	自分										
		ペア										
助走	ラストの一步	自分										
		ペア										

うまくできた・・・ ふつう・・・ もう少し・・・x

感想（2年生とも比べてみて）

（技術）

（記録）

（仕事）

（協力・助け合い）

(今までの記録)

中学	年時の幅跳びベスト記録		得点		助走距離	
中学	年時のためしの記録		得点		助走距離	
中学	年時の50m走ベスト記録					

(記録について)

- 1) ファールも測定する 記録は実測で(踏み切り足のつま先から、着地のカカトまで)(赤字で記入する)
 踏み切り誤差は、踏み切り板から、踏み切り足のつま先まで(赤字で記入する)
- 2) 通常の測定 踏み切り板から、着地足のカカトまで(黒字で記入する)
 踏み切り誤差は、踏み切り板から、踏み切り足のつま先まで(黒字で記入する)

回	記録の説明	記録	得点	踏み切り誤差	助走距離	感想・ポイント
1	ためし					
2	ためし					
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

(各自の仕事について)

(準備するもの、場所作りについて)

- 1) メジャー 10m × 4 (各班で1) ・ ロッドメジャー × 1 (1班)
- 2) プレート (メジャーが飛ばないように) 1.25 × 10 (1班)
- 3) スコップ × 8 (各班で2)
- 4) 整地棒 (木製) × 2 (1班1、3班1)
- 5) 記録機 × 8 (各班で2)
- 6) ゴミ袋 (ゴミ、落ち葉を拾って入れる) × 4 (各班で1)
- 7) ロイター版 × 6 (1班3、2班3)
- 8) コーン (中) × 8 (各班の色で2)
- 9) ひとみちゃん × 3 (2班)
- 10) 足跡君 × 4 (各班で1)
- 11) さわろう君 × 1 (2班)
- 12) 腰高君 × 1 (2班)
- 13) ネット × 3 (3班)
- 14) ホワイトボード × 1 (3班)
- 15) めあて準備 (用紙、マジック、リング) (4班)
- 16) セーフティーマット × 3 (4班)

(仕事内容) <仕事と思うな人生と思え>

- (班長) 出欠、忘れ物の確認 声だし・ランニング・体操・トレーニングの指示
朝の先生との連絡 (8時10分) 練習中の指示と安全確認
- (道具係) 1) ~ 16) の準備・修理・整頓
- (場作り係) 砂場の掘返し、整地、ごみ拾い指示
- (記録係) 個人のカードを見て、記録が正しく録れているかを確認する

(注意) 授業のある日は、朝集合し、授業までに準備を完成させておく。(班長が調整し、割り当て、集合時間等連絡しておく。)

私の仕事	係名 ()	実際の活動	
仕事での目標			

班	月	日	曜日	天気	回目
記録者		欠席		忘れ物	
氏名	個人のめあて(目標・仕事)	記録	反省と感想	評価	
班の目標			班の反省		
流れ	学習内容	ポイント・助言・先生の話			
0					
10					
20					
30					
40					
50					
連絡					

体育授業実践上の重要なポイント・用語

- (1) 授業の三本柱「わかる」「できる」「教え合う」「わかる」とは技術習得に関わる知識、理解のことである。「できる」とは運動技能の習得のことである。
どのようにすればできるようになるのかを理解させながら、技能の向上を目指し、班学習やペア学習などを通じて生徒同士が教え合う活動が授業の中にあること。
- (2) 動機づけ 外発的動機づけ(罰、賞)
内発的動機づけ(運動有能感を高める)
- (3) ケガ、事故を防ぐには 声出して心の緊張を(心理学の用語ではサイキングアップという)
準備体操で体の緊張を(心拍数を上げる)
- (4) 学習評価と評定
評定とは 序列化のことであり、設定した基準にもとづいて、等級(A B C D)や5段階を決めることを目指す。通知表に記入する成績(1~5)のことである。
評価とは 各種のテスト、測定で得た結果の分析を行い、学習によって生じた変化を学習の目標にそって判定し、今後どのように指導・学習を進めるかを考える一連の過程のことである。
相対的評価と絶対的評価がある。
- (5) 学習評価のねらい
生徒の自己理解・自己評価を援助する。(現在の自分を知る)
教師自身の指導の正否の確認。今後の指導に活かす。(指導のフィードバック)
- (6) 学習評価の種類
診断的評価(単元開始前に行う。生徒の特性を調べたり、生徒に関する理解を深めるために行う。)
形成的評価(指導の課程での達成状況を調べる。単元途中に実施する。これからの学習に活かす。)
総括的評価(単元学習後の評価。自分の学習を振り返り、めあてが達成できたのか、どんな力や学び方が身についたのかを確かめる。)
- (7) これからの評価 学習後の結果(記録が伸びた、技能が向上した)のみに注目してとらえるのではなく、学習の過程、すなわちプロセスでの生徒の自主的な活動や生徒の思考活動を見ていくこと、生徒の「内」なる変化を、教師が「外」から見るのが大切になる。
- (8) 支援とは 生徒の学習活動を手助けする、教師のアプローチのこと。(どんどん教えて結構)
技能的支援(もう少し強く踏み切れ。手のひらはパー。アゴを上げてなど)
心情的支援(がんばれ。いいぞ。あと少し。できるできる。)
環境的支援(跳び箱は30cm離して。マットに傾斜をつけてみよう。)
- (9) 技術と技能 技術とは目標であり、客観化されたもの。
技能とは、それが身についたもの。
授業でアタックを目標として学習する。この時のアタックは技術にあたる。練習後、A君がアタックを打てるようになった。この場合、A君はアタックの技能が身についたという。
- (10) 体育科の楽しさとは そのスポーツにふれる楽しさ 運動の特性に触れること
「そんなん関係ない。ソフトボールばかり勝手にやらしとったら喜んでゲームしとるやん。」この楽しさはその場だけの楽しさ。カラオケボックス行って楽しい。酒飲んでさわいで楽しい。と同じレベルの楽しさ。教育の目標とならない「刹那的な楽しさ」である。
- (11) 運動の特性 運動の持つそれぞれの楽しさをいう。
バレーボールは集団で行い、相手チームと競技して勝ち負けを競い合う運動。
ダンスは、模倣、表現の欲求に基づいて踊ることを楽しむ運動。
- (12) 学習課程(目標を達成させるための筋道)のモデル
スパイラル型 スパイラルとは螺旋を意味する言葉。陸上競技などを指導する際の形。
ステージ型 学習を前半と後半に分けて、ステージ1(今できる力)を満たして、ステージ2(新しい活動に挑戦する)に移行させていくような形。バスケットボールなど。
- (13) 競技力向上のカギは 「心、技、体」の3つの要素がバランスよく揃うこと。 技は技術、体は体力、心はメンタルをさす。特にメンタルトレーニングは日本では遅れているが、この分野の学習により、飛躍的、爆発的に競技力を向上させているのが世界のトップスポーツの現状である。(要注意)

走り幅跳び学習の進め方について

(1) 準備について

1. 当番班が授業日の朝に登校し、学習の場を作っておく。
2. 授業の開始前に、もう一度各班で、個人で、各自の役割を完成させる。

(2) 授業開始の合図で各班ごとに活動を開始する。

(声出し ランニング 体操 トレーニング 点検 集合)

(3) 班ノートについて(毎時間の授業記録を取り、学習内容を定着させる。)

1. 個人の欄を各自で、班の欄を全員で相談して完成させる。(次の時間までに)
2. 学習内容、ポイント等の欄はローテーションで書く。
3. 次の授業までに、職員室前の連絡箱に提出。
4. 授業の始めに講評し、返却。

(4) 個人ノートについて

1. 記録ができれば、すぐに記録用紙に記入する。その後仕事を班員と変わる。
2. 記録の説明(踏み切りなど)を忘れない。

(5) 授業の進め方

毎時間の学習内容、先生の解説、ミーティング等を参考に、各自が次の授業での活動のめあて・目標を立てる。

それに対して、各自が毎時間ごとに評価を点数で行う。

個人のみあて・目標と同様に、各班ごとの目標も立て、評価していく。

(6) 授業の構成(単元計画という)全体では次の15時間で構成。

1. オリエンテーション、50mTT、グループ分け
体育の歴史の話、めやす表作成、学習の意義、ためしの記録会・・・2時間
2. 踏み切りの学習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
3. 踏み切りの学習後記録会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
4. 空中フォーム「腕の使い方」の学習・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
5. 空中フォーム「腕の使い方」後記録会・・・・・・・・・・・・1時間
6. 踏み切る直前の走り方、踏み切り足の学習・・・・・・・・1時間
7. 踏み切る直前の走り方、踏み切り足の学習後記録会・・・・1時間
8. 助走距離の学習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
9. 助走距離の調整・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
10. 助走距離の学習後記録会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
11. まとめの練習会(自由練習)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間
12. 最終記録会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
13. 授業後のまとめと解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間

(7) 授業の楽しみ方

ねらい・・・今持っている力を知り、目標を立てる。(今の力で楽しむ)

ねらい・・・学習内容を理解し、技術を向上させ、友達や班で競争したり、自分の立てた目標に挑戦して楽しむ。(工夫して、力を高めて楽しむ)

ねらい・・・今まで学習し、高めてきた技能を活かして記録を狙い、楽しむ。(記録会で記録に挑戦して楽しむ)

(8) 練習回数について

特別に回数の指示があった場合以外は自由に行って良い。

(9) 記録会について

(7)に同じ。(たくさん跳んでベストを狙おう)

陸上競技(走り幅跳び)観点別評価の基準と判定方法

評価項目		基準と判定方法
関心・意欲・態度	学習の準備(出欠、見学、忘れ物)	授業開始時の各班ごとに点検を行う。
	楽しく運動ができている	それぞれの種目に興味、関心を持ち、楽しく学習することができている。
	友達と協力している	課題を達成するため、友達と協力し活動している。
	準備や片付けを行う	授業開始前に準備を始めている。準備や片付けを積極的に行っている。
	能率的で安全に活動している	能率的で安全な集団行動の仕方を学習しようとし、実践している。
思考・判断	課題を持って活動する	自己に応じた課題を持って練習することができる。(学習冊子の反省、考察、作戦欄を見る)
	練習の仕方を工夫している	技能の向上を確かめながら、課題達成に向けての練習の仕方を工夫している。(学習冊子の反省、考察を見る)
運動・技能	練習した動きができるようになった・跳躍フォーム	合理的で正しいフォームを身につけているか。(跳躍フォームの技能テストを行う)
	記録が伸びた	記録会の得点。得点の伸びを見る。
知識・理解	練習の仕方や楽しみ方を理解している	陸上競技の学び方や楽しみ方、深め方を理解している。(学習冊子の反省、考察欄を見る)
	実践のための知識を理解している	走り幅跳びについての基本的な事柄を理解している。(学習冊子の反省、考察欄を見る・ペーパーテストの結果)

陸上競技選択授業用・観点別評価表 氏名() ペア- ()

評価項目	月日									合計		項目合計		項目平均	
	対象	自己	ペア	自己	ペア	自己	ペア	自己	ペア	自己合計	ペア合計	自己計	ペア計	自己計 ÷ 時間数	ペア計 ÷ 時間数
関心・意欲・態度	楽しく運動ができている										あ	の合計	あいうえおの合計	自己計 ÷ 20	ペア計 ÷ 20
	助言や励ましを行う										い				
	友達と協力している										う				
	準備や片付けを行う										え				
	能率的で安全に活動している										お				
思考・判断	課題を持って活動している										か	の合計	かきの合計	自己計 ÷ 8	ペア計 ÷ 8
	練習の仕方を工夫している										き				
運動・技能	練習した動きができるようになった(技術が向上した)										く	の合計	くけの合計	自己計 ÷ 8	ペア計 ÷ 8
	記録が伸びた										け				
知識・理解	練習の仕方や楽しみ方を理解している										こ	の合計	こさの合計	自己計 ÷ 8	ペア計 ÷ 8
	約束・マナー・安全な行動について理解している										さ				

運動有能感に関する調査（診断的評価として実施している）

*それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に をつけて下さい。

「よくあてはまる」	-----	5				
「ややあてはまる」	-----	4				
「どちらともいえない」	-----	3				
「あまりあてはまらない」	-----	2				
「まったくあてはまらない」	-----	1				
1. 運動能力が、すぐれていると思います。	-----	5	4	3	2	1
2. たいていの運動は、上手にできます。	-----	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	-----	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	-----	5	4	3	2	1
5. 運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1
6. 運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1
7.一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	-----	5	4	3	2	1
8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。	-----	5	4	3	2	1
9.一緒に運動する友達がいます。	-----	5	4	3	2	1
10. 運動について自信をもっているほうです。	-----	5	4	3	2	1
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	-----	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるように なると思います。	-----	5	4	3	2	1

運動有能感調査のまとめと考え方

体育授業に積極的に参加する生徒を育てるには、生徒個人の運動有能感を高める必要がある。
運動有能感とは、運動に対する自分の可能性（ポテンシャル）を知ることである。

それは、 1. 身体的有能さの認知・・・今、これだけできる。ここまでする。これはできる。
2. 統制感・・・今はできないが、がんばればできる。
3. 受容感・・・仲間とともに楽しく運動ができる。

を生徒が感じ、知ることができれば、生徒の有能感が高まり、体育授業に積極的に参加します。

文章の、1・2・8・10が身体的有能さの認知

3・4・11・12が統制感

5・6・7・9が受容感に関係する質問である。

（傾向について）

1. 統制感、受容感が低下した生徒は要注意。
2. 得点の低い生徒に注意。（10点以下）
3. 授業の中から得るものがあり、得点が上がった生徒でも、過去にうまくいった経験の少ない生徒は得点が続かないので、次の授業ではまた下がってしまう場合がある。
4. 女子は受容感が低いと、運動能力が高くて、積極的に動かない場合がある。

（奈良教育大学・岡澤教授ら作成）

企業のための研修レジュメより

・原田先生から学んでいただきたいことは、基本的に練習量がすべてではないことです。2時間の練習時間で全国制覇します。スポーツの世界は、練習時間の長いところが勝つというのが常識でした。

しかし重要なことは、練習時間の長さではなく、“練習時間×学習力”です。練習したことからどれだけ学んだかです。だから書かせるのです。どんなことを気づいたのか書かせるのです。それで具体的な成功体験を練習の中にも見い出すし、学習の中にも成功体験を積み重ねるというやり方です。

・書かすことで学ぶのです。だから、型どおりの報告書といって「特になし」というものは、出すだけ無駄です。そうではなく、具体的に何を感じたかを書かせて日々学習するところが伸びています。

実力の大小は“練習量×学習力”、そしてその成功体験です。「お前、よくやっているじゃないか」と言われたら成功体験です。

・原田先生から啓発を受けた方はたくさんおられると思いますが、私が一番啓発されたことは、まだ目に見えない生徒のために4年後の全国大会の宿舎を予約していることです。そこが学ばなければいけないポイントです。

「本当にやりたいことは何なのか？」を見極め、社会的責任や使命に根ざした夢でないと意味が無いと思います。日本の今の困難をどうするかは、我々ひとりひとりにかかっています。

『プロジェクトX』に登場する人たちは戦後の日本を支えてくれた人たちです。あの人たちの力があつたから今日の日本があるのです。今の困難をありがたいことだと受け止めて、後々の人から「当時の人が頑張ったおかげで今日の我々がある」と言われるような生き様が要求されています。

・原田先生から学んでいただきたいことは、全国制覇と総合優勝にこだわっていることです。総合優勝は原田先生の基準で作っているもので大会にはありません。しかし、総合優勝にこだわるのは、部員全員が一生懸命やって、その成果として優勝する選手もいますが、トータルの総合優勝が全員のご褒美として必要だという考えです。

・大切なことは、「夢は決めなければ夢にならない」ということです。4年後全国大会に出るために宿舎を用意するというのは、普通の常識では考えられません。だけど決めることはできます。この決めることが大切です。

夢は、目的地のことですから、目的地を決めるのは当たり前のことです。旅行は目的地を決めない限り実現しません。目的地を決めれば実現する可能性はあります。

理屈のように聞こえますが、決めるところにポイントがあります。夢が持てないことは、決めないことが問題だと考えていただかなければダメです。

3000mの山に登ろうとすることも1000mの山に登ろうとすることも、決めた人にとっては一緒です。「どっちが難しいか？」ということはありません。富士山に登るのもエベレストに登るのも、決めた人にとっては同じです。準備や段取りを当然するわけですから、最初にエベレストに登ると決めた人は、最初から富士山に登るような状態では行きません。

科学的接近態度とは

「常に目的を明らかにし、明確な目標を持って取り組む」

「徹底して事実を分析し、その結果をもとに物事の本質へと迫っていく」

「結果の考察から一定の法則性を導き出し、それを一般化し、社会に広めていく」

PLAN

行動の目的を明らかにする

現状を把握し、事実をつかむ

事実に基づいて、対策を立てる

明確な目標と対策が立つ

DO

事実に基づいて立てた対策を
計画的に実行していく

SEE

実行した結果・成果を考察し、目標
に対する法則性を引き出し一般化する

SHOW

一般化された法則を広く社会に伝達して
いく。(ビデオ、新聞、講演、テレビな
どのマスメディア、インターネット)

大阪市立松虫中学校

原田 隆史の

日本一量産理論に基づく

『体育授業実践法』

球技編～バスケットボール～

解説編



大阪市立松虫中学校教諭 原田隆史の 日本一量産理論に基づく 「体育授業実践法」(解説)

1.はじめに

少年による非行・犯罪の発生件数はますます増え続けています。学校によっては、授業そのものが成立しない状況のもと、一部教師が懸命に現状を向上、改善しようと努力をしています。

このような現状の中、大阪市立松虫中学校の原田隆史教諭に、教師生活19年の工夫と努力の成果を披露していただくこととなりました。

原田教諭は、教諭生活19年間に於いて 生活指導 体育指導 陸上指導を3本柱として全力で邁進されてきました。その結果、生徒はただ強い選手になっただけというだけでなく、中学生らしい、礼儀正しい生徒に育つようになりました。

原田教諭は、その経験から現在の中学校教育の基本はやはり「生活指導」であり、生活の指導を行うことができないと、他の全ての教育活動を行うことができないと考えています。

その考え方を基本に今回は、実際の指導方法のノウハウを披露していただきました。

2.ビデオの内容

このビデオでは

体育授業における生活指導、特にしつけ指導の実際

生徒の学習意欲(興味と関心)を向上させて意欲的に授業に取り組ませる指導方法

教材研究の時間がない先生方のために、今すぐに始めることができる学習の準備資料(学習カード等を)を資料として添付

授業での評価方法の実際とその資料

これからの学校教育の中での、体育授業と生活指導の方向性を説明していきます。

3.今時の子供の心理

現在の生徒の心理は複雑ですが、簡単に解説すると

エネルギーは持っているが、その出し方が分からない

エネルギーを向ける対象物(活動、仕事等)を持っていない

その結果、充実感・満足感がなく、目的、目標なくフラフラしている

心の中は「わかってほしい」「何かをしたいほしい」と求めている。

そのため学校現場の実態といえば、

無気力
無関心な生徒
無興味

学校が「教育の場」という感覚がない

日常生活の感覚のままに学校生活
・飽きたらしゃべる・騒ぐ・食べる
・寝る・出ていく

生徒の本来持つエネルギーが過剰になる

教師の秩序維持機能が負けてしまうと

問題行動、いじめ、犯罪が発生する(烏合の衆状態)

事後指導のみ(サロンバス型指導)
言葉による指導(言霊信仰)

そして、生徒たちの心の現状は、

まじめの崩壊(努力、向上、勤勉志向型の減少) ミーイズム アンビバレンツ 自己完結

生き方モデルがない 価値観の変化 満足感、充実感がない 居場所がほしい わかってほしい

4.生活指導の5本柱

しつけ指導 事前指導 事後指導 ストレスマネジメント カウンセリング

5.生徒をしつけ、育てる基本理論(事前指導)

生徒は活動目的、目標を持たず、ただブラブラしていますから、エネルギーの方向性が非行(タバコ、シンナー、バイク、性、万引き等)に向かうと恐ろしく過激な行動にエスカレートします。

その本来持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるために、教師が多くの活動を提供します。それは、例えば課外のクラブ活動、生徒会活動、クラスの係活動、清掃活動、授業中の活動であったりします。そして、大切なことは、

1人1役で責任の所在をハッキリとさせ
個々の活動目標を設定し
何度も繰り返しやらせ切り

成功体験を持たせる（満足感・充実感）

というパターンにのせる事です。これらの活動パターンが生徒が持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるという意味で、事前指導法と呼びます。たいへん労力のいる地味な方法ですが現状ではこれ以外に方法はありません。

事前指導の指導原理をまとめると次のようになります。

夢を語る 仕事、活動、役割を与える 一人一役 目標設定 実践（やり切り・やらせ切り） 充実感、満足感 成功体験 自分を誉める 反復連打（リピート）で責任感 組織性と方向性をもたせて活動すると「社会性」が育つ

6.目標とする中学生らしさ

あいさつと敬語 時間を守る 忘れ物をしない 身だしなみ（清潔な服装、頭髪） 学習に励む
自主的な清掃活動、奉仕活動 充実した家庭生活 感謝の気持ちを持つ 人をいたわる心

7.心作り指導

心を使う（目標設定、イメージ）

心を強くする（今、できることの継続。特例禁止）

心を整理する（過去の中の後悔、未来への不安が心を蝕む）

心をきれいにする（感謝の心。奉仕活動。清掃活動）

8.生活指導は「L I F E」の指導

（保護者の背景と課題） 中学校、高校、大学で「親になる方法」を教えていない。

子供を産み、育てる前に、子育ての困難さと責任についての学習をせねば。

「心」をコントロールできないままに大人になる。

バブル崩壊、拝金主義の影響で有形の目標（金、物）を得ることばかりが欲求の中心で、無形の目標、すなわち心の充実感、満足感、自己実現というものに欲求が高まっていない。

その中から、子殺し、虐待、完全放任主義等の事件が発生している。

9.「生きる力」を身につけるために

生きる力とは 自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考える力 思いやる心や感動する心 正義感や倫理感の向上 健康と体力の向上等をさします。

さて、今回の授業では に対して、課題解決学習と毎時間毎に立てる各自のめあてと班ノート、個人ノートの作成を通して。 に対してはグループ学習とペア学習を通して。 に対しては授業前の準備や各自の仕事を責任を持ってやらせきることを通して。 に対しては時間の始

10.自立型・自律型人間の育成

PLAN DO SEEの科学的接近態度

- ・目的を明確化し現状を把握、対策を立案
- ・計画的に実行
- ・結果成果を考慮し、法則性を引き出し、一般化

11.学習意欲について

生徒達は体育学習をする際に、種々の欲求を持っている。例えば「動きたい（活動欲求）」「勝ちたい（競争欲求）」「できるようになりたい・うまくなりたい（達成欲求）」「分かるようになりたい（認識欲求）」「友達と協力して頑張りたい（親和欲求）」などである。

このような種々の意欲や欲求が体育授業で満たされることができれば、生徒はより意欲的に学習に取り組むのである。

理想の（一番シュート成功率が高い）シュートポイントとは

左右45度、1 Mの地点が理想のポイントである。このポイントを7割地点と呼ぶ。練習によっては誰もが10本中7本以上は成功させることができるようになることからこの様に呼ばれている。オフェンスはこの場所にどれだけ近づいてシュートするかが、中心的課題となる。

【シュート調査】

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	合計	平均
日付	/	/	/	/	/	/	/		本
成功率									
シュート数	10	10	10	10	10	10	10	70	

用語

オフェンス 攻撃

ディフェンス 守備

（ゾーンディフェンス） あらかじめ守る場所を決めておく防御方法

（マンツーマンディフェンス） 守る相手を決めておく防御方法

ファウル 身体接触を伴う反則及びひどい暴言

バイオレーション ファウル以外の反則（例）ダブルドリブル、トラベリング

ピボット 軸足を中心にした方向転換

（ジャンプストップ） どちらの足を軸足にしてもよい

（ストライドストップ） 先に着地した足を必ず軸足にする

カットインプレー フェイントからディフェンスのサイドを走り抜けシュートを打つ
（基本パターン3に見られる攻撃）

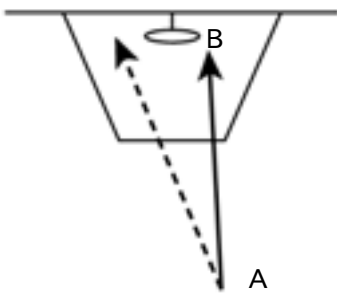
ポストプレー ゴール近くの選手にボールを集めてシュートを打つ
（基本パターン1、2に見られる攻撃）

ジャンプキャッチ 空中でのボールキャッチ

ジャンプシュート ジャンプして最高点でシュート

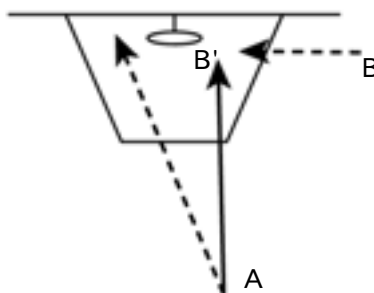
オフェンスの基本パターン

（ポストプレー）



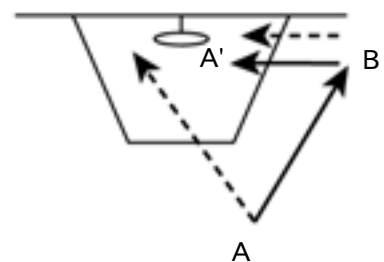
AはBへ高いパスを出す
Bはジャンプキャッチし、ピボットしてシュート
Aはフォローする

（ポストプレー）



BはB'へ走り込む
AはB'を予測してパス
BはB'でキャッチしピボットしてシュート Aはフォロー

（カットインプレー）



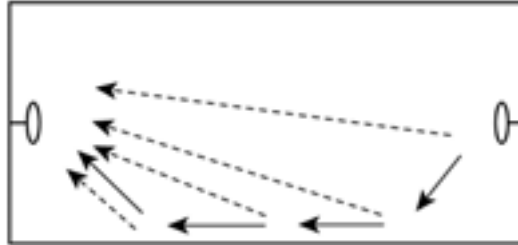
AからBへパス
AはA'へ走り込む
BはA'を予測してリターンパス
AがシュートBはフォロー

← はパス
← は移動

にディフェンスを1人つけて行う（2：1）

速攻攻撃練習（5：0）

- （サイドラインに沿って投げるパス 縦パス）
- （エンドラインに沿って投げるパス 横パス）



がボールをボードに当てる。

～ はあらかじめ決めていた右の図の位置へ、ボールを視界に置きながらダッシュする。

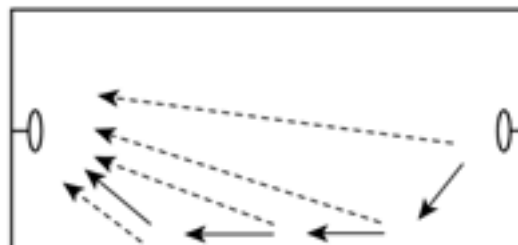
パスを出した後、～ の選手はフォローのため必ずゴールへ走る。

がシュートを打つ。

【目標時間】

- （1年生男子の目標）[8秒以内] （1年生女子の目標）[8秒5以内]
- （2年生男子の目標）[7秒以内] （2年生女子の目標）[8秒以内]
- （3年生男子の目標）[6秒以内] （3年生女子の目標）[7秒以内]

速攻攻撃練習（5：5）（ディフェンス付き）



ディフェンス

オフェンスの選手 ～ はフリースローラインをまたいで待つ。

ディフェンスの選手 ～ はエンドラインをまたいで待つ。

の投げたボールがボードに当たるとオフェンスがスタート。

がキャッチしたらディフェンスがスタート。

オフェンスがシュートに成功するか、ディフェンスがボールをカットするまでプレーを続ける。

ゲーム分析（心電図利用）

ゲームを分析 班の課題を見つける 課題解決のための具体的な練習方法を考案しサーキットを作成する 班別サーキット形式による練習 ゲームで成果を試す

氏名	ゼッケン		ドリブル	シュート	S成功	触球数
中原	1		0	2	1	2
山本	2		2	1	1	3
松本	3		0	0	0	2

体育授業実践上の重要なポイント・用語

- (1) 授業の三本柱「わかる」「できる」「教え合う」「わかる」とは技術習得にかかわる知識、理解のことである。「できる」とは運動技能の習得のことである。
どのようにすればできるようになるのかを理解させながら、技能の向上を目指し、班学習やペア学習などを通じて生徒同志が教え合う活動が授業の中にあること。
- (2) 動機づけ 外発的動機づけ(罰、賞)
内発的動機づけ(運動有能感を高める)
- (3) ケガ、事故を防ぐには 声だしで心の緊張を(心理学の用語ではサイキングアップという)
準備体操で体の緊張を(心拍数を上げる)
- (4) 学習評価と評定
評定とは 序列化のことであり、設定した基準に基づいて、等級(A B C D)や5段階を決めることを目指す。通知表に記入する成績(1~5)のことである。
評価とは 各種のテスト、測定で得た結果の分析をおこない、学習によって生じた変化を学習の目標にそって判定し、今後どのように指導・学習を進めるかを考える一連の過程のことである。
相対的評価と絶対的評価がある。
- (5) 学習評価のねらい
生徒の自己理解・自己評価を援助する。(現在の自分を知る)
教師自身の指導の正否の確認。今後の指導に生かす。(指導のフィードバック)
- (6) 学習評価の種類
診断的評価(単元開始前に行う。生徒の特性を調べたり、生徒に関する理解を深めるために行う)
形成的評価(指導の過程での達成状況を調べる。単元途中に実施する。これからの学習に生かす)
総括的評価(単元学習後の評価。自分の学習を振り返り、めあてが達成できたのか、どんな力や学び方が身についたのかを確かめる)
- (7) これからの評価 学習後の結果(記録が伸びた、技能が向上した)のみに注目してとらえるのではなく、学習の過程、すなわちプロセスでの生徒の自主的な活動や生徒の思考活動を見ていくこと。生徒の「内」なる変化を、教師が「外」から見るのが大切になる。
- (8) 支援とは 生徒の学習活動を手助けする、教師のアプローチのこと。(どんどん教えて結構)
技能的支援(もう少し強く踏み切れ。手の平はパー。アゴを上げてなど)
心情的支援(がんばれ。いいぞ。あと少し。できるできる)
環境的支援(跳び箱は30cm離して。マットに傾斜をつけてみよう。)
- (9) 技術と技能 技術とは目標であり、客観化されたもの。
技能とは、それが身についたもの。
授業でアタックを目標として学習する。この時のアタックは技術にあたる。練習後A君がアタックを打てるようになった。この場合、A君はアタックの技能が身についたという。
- (10) 体育科の楽しさとは そのスポーツにふれる楽しさ 運動の特性に触れること
「そんなん関係ない。ソフトボールばかり勝手にやらしとったら喜んでゲームしとるやん。」この楽しさはその場だけの楽しさ。カラオケボックスいって楽しい。酒飲んでさわいで楽しい。と同じレベルの楽しさ。教育の目標とならない「刹那(せつな)的な楽しさ」である。
- (11) 運動の特性 運動の持つそれぞれの楽しさをいう。
バレーボールは、集団で行い、相手チームと競技して勝ち負けを競い合う運動。
ダンスは、模倣、表現の欲求に基づいて踊ることを楽しむ運動。
- (12) 学習課程(目標を達成させるための筋道)のモデル
スパイラル型 スパイラルとはらせんを意味する言葉。陸上競技などを指導する際の形。
ステージ型 学習を前半と後半に分けて、ステージ1(いまできる力)を満たして、ステージ2(新しい活動に挑戦する)に移行させていくような形。バスケットボールなど。
- (13) 競技力向上のカギは 「心・技・体」の3つの要素がバランスよく揃うこと。 技は技術、体は体力、心はメンタルをさす。特にメンタルトレーニングは日本では遅れているが、この分野の学習により、飛躍的、爆発的に競技力を向上させているのが世界のトップスポーツの現状である。(要注意)

3年生男子・バスケットボール授業ルール

(1) 方法、種目、人数

- ・バスケットボールを班別対抗で行う。
- ・リーグ戦方式(5試合)
- ・1チーム5名
- ・前半5分、後半5分の合計得点で勝敗を決める。
- ・同点の時は延長3分。

(2) 競技進行と審判

- ・審判 各試合、主審・副審・記録・得点・計時の5名で構成。
- ・選手以外はゲーム分析を実施。(試合後、点検を受けた後、チームに提出)

(3) 審判講習会について

- ・11月6日(火)・8日(木)・15(木) 3:40~5:15 in 体育館
- ・試合当日の服装、筆記用具持参。
- ・メンバー欠席の場合は、代理人を出席させること。
- *帰宅時間が遅くなるので家の人に必ず連絡をしておくこと。

バスケットボール松虫中学校ルール 審判資料(H13年用)

(1) 審判団メンバー 主審・副審・得点・記録・計時の合計5名

(2) ルール(松虫中学校ルールに基づく)

バイオレーション (1) ボールをアウトにする。こぶしでたたく。蹴る。床にヒザをつく。 (2) トラベリング (3) ダブルドリブル (4) ラインを踏んでスローインする。 (5) ジャンプボール時にジャンパー以外の者がタップ前にサークルに入る等
ファウル (6) プレイヤーをたたく、ける、押す、等の身体接触行為。 (7) 審判の判定に対して文句を言う。(判定には必ず従う)
(1)~(7)の時は、バイオレーション、ファウルが起きた場所に近いラインよりスローインする。
(8) シュートモーション中のファウルは相手チームに得点が入る。
(9) チームファウル5回以降、ファウルごとに相手チームに得点が入る。
(8)(9)の時は、エンドラインからのスローインとなる。
(10) 個人ファウルは3回で退場。(補充はしない)
(11) ダブルファウルは現場に近いサークルより、ジャンプボールを行う。
ファウルの時は、必ず審判にボールを渡す。バイオレーションの時は、審判にボールを渡さない。すぐにプレーを続ける。
その他 (12) 同点の場合は、延長3分間。 (13) ボールの取り合いになった場合は一番近いサークルでジャンプボールをする

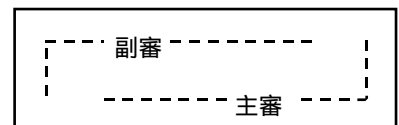
(3) ゲームの進め方

- 試合前 対戦クラスの班長がジャンケンし、コートサイドと服装(半袖、長袖)を決める。
 審判団が用具を持って所定の位置につく。(記録得点用紙、ペン)
 チームがセンターサークルをはさんで整列し、あいさつをする。
 時計係の合図とともにゲームを始める。
 時計係がストップウォッチを動かし、計5分間を計り、時間がくれば審判に知らせる。
- 試合後 試合後はあいさつをした後、ゲーム分析を実施する。
 審判団が本部へ結果を報告する。(用具とともに)

(4) 試合中の役割

- 主審** ボールをトスしてジャンプボールをさせる。
 オフィシャルと反対側からプレイを見て、反則の判定を行う。
 ゲーム中のボールの管理。(ファウル報告時のボール保持)
- 副審** 試合前にメンバーチェックを行う。
 オフィシャル側からプレイを見て反則の判定を行う。
 ファウルをした者の名前をオフィシャルに報告する。
- 記録係** 試合前に副審とともにメンバーをチェックする。
 用紙にファウル者のチェックと得点を記入する。
 チームファウル5回、個人ファウル2回、個人退場を審判に告げる。
- 得点係** ゴール、ファウル時の得点を2点でカウントし得点板の数字をめくる。
 得点合計をし、ゲームの勝敗を得点板に書く。
- 計時係** 試合開始とともに時計を動かす。主審がファウルの判定を下した場合、時計をストップさせ、主審の合図で再び時計を動かす。
 合計時間が5分になれば審判に知らせる。

得点・記録係(オフィシャル)



バスケットボール学習の流れ（単元計画）（全20時間・1年目）

	(1) オリエンテーション	バスケットボールの体育史、班分け、係決め、評価について、班ノートの書き方、授業時の朝の準備 授業の基本理念（指導者のやらせ切りと生徒のやり切りによる成功体験の積み重ね） （ による充実感、満足感、達成感理論） （ 生きる力の向上をめざす 自己実現力と自己責任能力を授業の中で高めることができるような場を与える） 今回めざす授業の形とイメージ （ 申し送り事項による重要事項の共有） （ 常に班単位で、また班内でペアーを組んで基礎技能の学習を実施していく） アシスト制 （ 観点別評価を参考にして自分に気付く） （ 前時までの復習はサーキット形式により自主的に行う） （ 有能感調査により学習意欲を測定し自分に気付く） （ 生きる力を高めるために ゲーム分析による気付き 課題を見つける 課題解決のための方法をサーキット形式で作る 班別に練習 ゲームで実践し試す）	1時間
基礎 技術 の 定 着 段 階	(2) シュート率調査	どこから打てば一番シュートを入れやすいか。驚きと発見。新しいバスケットボール概念の構築。	2時間
	(3) シュート成功率向上 練習	(2) より得られた答えの場所 = 45度 1 M付近から連続シュートを行い。シュート成功率を上げるための練習。	1時間
	(4) オフェンスの基本 ポストプレー カットインプレーの 学習	2人のコンビネーションによる、オフェンスの基礎技能向上のための学習	2時間
	(5) 速攻練習	ディフェンスなしと ディフェンスあり	1時間
	(6) ディフェンスの練習	ゾーンディフェンス マンツーマンディフェンス と のミックス型の学習	1時間
	(7) ステージ型による 学習	ハーフコート3：3（ドリブルなし） オールコート4：4（ドリブルなし） オールコート4：4（ドリブルなし、サイドあり） オールコート4：4（ドリブルなし、サイド サイドあり） オールコート4：4（ドリブルあり、サイド サイドあり） オールコート4：4（ドリブルあり）	3時間
	(8) 技術習得向上 サーキット	技能の向上と定着を目指すために基礎技術習得向上サーキットを実施する	2時間
	選 択 の 段 階	(9) ゲーム分析、ルール、審判法、ゲームの進め方の学習	
(10) 生きる力を高める ための学習		ゲーム分析 課題を見つける 課題解決のための方法をサーキット形式で作る 班別に練習 ゲームで実践し試す。（PLAN DO SEEの実践）	2時間
(11) 公式リーグ戦（ゲーム分析実施）と反省。			4時間

（学習の進め方）

- (1) 学習カードに従い、基礎技術を学習していく。
- (2) 各授業の前半は、サーキット形式で前回までの復習を行い、後半で新しい技術の学習とゲームを行う。
- (3) 全ての基礎技術の学習が終われば、班別でサーキット形式の総復習を実施し、技能の定着を高める。
- (4) ゲーム分析から各チームの課題を発見し、課題を解決するための練習方法を選択し、練習計画を作成し実践する。

（係について）

合計 5 名	（班長 1名）（準備運動、授業中の動きの指示、出欠・忘れ物の確認、先生との連絡調整、個人ファイル管理） （清掃係 1名）（体育館モップ、舞台ネットの準備） （道具係 1名）（得点板、フエ、時計、ボールの点検調整） （記録係 1名）（班ノート、班別サーキットの作成と提出） （分析係 1名）（ゲーム分析のまとめ、分析表の完成と提出）
--------------	---

ビデオから学べるバスケットボール授業の基本理念と指導のポイント

(ポイント)

- (1) こんな時、さてどう教える。 アッ、できたすごい。 誰にでも出来る。一般化、法則化
- (2) ええこんな事知らなかった。 ビックリ。
- (3) 平成14年度からスタートする新教育過程に合わせて、生きる力を高める。 最新ノウハウの提供

(バスケットボール授業の中でよく出る質問) (その答え)

- (1) 授業時間内に学習が終われない。 朝の準備と時間制指導(サーキット)
- (2) 活動場所が狭い。 変則・人数制ゲームの採用
- (3) 元気がない。 声だしサイキングアップ(最新メンタルトレーニング理論)
- (4) 生きる力の高め方がわからない。 分析 課題発見 解決サーキット 実践 評価・反省
総合学習との係わらせかたについて。 (PLAN DO SEEの反復)
- (5) 生徒全員を集中させたい。 ペアーによる学習。ゲーム分析の実施。
- (6) 生徒の責任感を高めたい。 班別と係(職能)別の縦と横の指導。
- (7) 評価方法がわからない。 観点別評価と診断的評価の実施。
- (8) 授業イメージを湧かせたい。 授業の始めに行う声だし、読み上げによる全体の把握。
- (9) どこでシュートを打てばよいか。 シュート率調査
- (10) 評価が忙しくてできない。 サーキット制の導入(授業前半のサーキット時に評価を行う)
- (11) 前時からの授業の流れがない。 申し送り事項の採用。
- (12) バスケットボール特有の学習の型を知りたい。 ステージ型
- (13) 楽しくないといってくるが。 特性に触れる楽しさを教える。
- (14) 忘れ物をなくしたい。 係別指導と朝の点検活動。
- (15) 攻撃と守りの仕方がわからない。 7割地点を中心とした場所概念の指導。
- (16) 出来る子とできない子の差をなくしたい。 ペアーとサーキットによる学習。
- (17) 生徒のやる気を知りたい。 有能感調査の実施。
- (18) 授業の質を上げたい。 ゲーム分析と触球数調査。
- (19) 集団行動の指導方法は 班別指導とリーダーの養成
- (20) 選択制授業に繋げたい。 (PLAN DO SEEの反復)
- (21) 良い授業だろうか知りたい。 診断的評価、観点別評価、総括的評価の検証。
有能感調査の変化調べ。
- (22) 体育授業と生活との繋がりを高めたい。 指導理論の構築と実践。(No.1理論)

3 生男子体育・バスケットボール技術習得向上サーキット 氏名()

	練習項目	練習時間	学習日	自己評価	自己評価
1	発声(1,2,3 ナイスシュート リバウンド ディフェンス キャッチ イス「ハイ」)	各 10 回			
2	ピポットの動き(ジャンプ キャッチ 1,2,3 ジャンプ シュート)	5 回			
3	ポストプレー 1 (2 : 0)	1 分			
4	ポストプレー 2 (2 : 0)	1 分			
5	カットインプレー 3 (2 : 0)	1 分			
6	ディフェンス練習(ボールチェック)	15 秒			
7	ディフェンス練習(ボールカット)	30 秒			
	体操服のチェンジ(半袖と長袖かゼッケン着用)	5 秒			
8	速攻練習(中抜きなし、ボードに当たってからゴールまで 1 年生は 8 秒・2、3 年生は 7 秒以内が目標)	2 分			
9	速攻試合(ボードに当たったらオフェンススタート。 キャッチしたらディフェンススタート。中抜きあり)	1 分 × 2			
10	ハーフコート 3 : 3 (ドリブルなし)	4 分			
11	オールコート 4 : 4 (ドリブルなし)	3 分			
12	オールコート 4 : 4 (ドリブルなし、サイドあり)	3 分			
13	オールコート 4 : 4 (ドリブルなし、サイド サイドあり)	3 分			
14	オールコート 4 : 4 (ドリブルあり、サイドあり)	3 分			
15	オールコート 4 : 4 (ドリブルあり、サイド サイドあり)	3 分			
16	オールコート 4 : 4 (ドリブルあり)	3 分			
	(サーキットトータル練習時間数)	29 分 55 秒 + 5 秒 = 約 30 分			

バスケットボール技術習得向上サーキット

(12)月(12)日実施・(班別技術向上サーキット)(前時までの復習)

練習内容	練習時間(秒単位で)
1 発声(1,2,3 ナイスシュート リバウンド ディフェンス キャッチボール)	各10回
2 ビポットの動き(ジャンプキャッチ 1,2,3 ジャンプシュート)	5回
3 ポストプレー1(2:0)	1分
4 ポストプレー2(2:0)	1分
5 カットインプレー3(2:0)	1分
6 ディフェンス練習(ボールチェック)	15秒
7 ディフェンス練習(ボールカット)	30秒
8 速攻練習	2分
9 速攻練習(ディフェンスあり)	1分×2
10 ハーフコート3:3(ドリブルなし)	3分

日付	申し送り事項
12月3日(月)	集合の時ボールは抱えて来ること。ついて来ない。 ボールカゴの位置は入り口付近壁側で事故の起こらない位置へ。
12月5日(水)	発声が小さい時は班長が必ずやり直しをさせる。
12月7日(金)	ハーフコート3:3の時の得点はシュートした選手がめくる。
12月10日(月)	ハーフコート3:3の時済んだ選手はコート外へすぐに出る。

バスケットボール技術習得向上サーキット

()組()班・()月()日実施

(班別サーキットの作り方)

- (1) 試合後のゲーム分析、ミーティングの反省を生かし、班の技術的課題を発見する。
- (2) 課題を解決するための具体的な練習方法を、学習カードより選ぶ。
- (3) 練習内容別に(基本パターン、速攻、ディフェンス等)練習の順番を考える。
- (4) サーキットは、全体で合計15分で終了するように時間配分を決める。
- (5) 練習種目は最高10種類まで。
- (6) ゲームで練習を生かせるように意識、協力、工夫する。
- (*) 練習方法は班別のオリジナル(学習カードにのっていない)でもよい。

(ゲーム分析から分かるチームの課題)

- ・
- ・
- ・
- ・

(班別技術向上サーキット)

練習内容	練習時間(秒単位で)
(予定合計時間)	(実際にかかった時間)

バスケットボール技術習得向上サーキット

(4) 組 (5) 班 ・ (12) 月 (14) 日実施

(班別サーキットの作り方)

- (1) 試合後のゲーム分析、ミーティングの反省を生かし、班の技術的課題を発見する。
- (2) 課題を解決するための具体的な練習方法を、学習カードより選ぶ。
- (3) 練習内容別に (基本パターン、速攻、ディフェンス等) 練習の順番を考える。
- (4) サーキットは、全体で合計 15 分で終了するように時間配分を決める。
- (5) 練習種目は最高 10 種類まで。
- (6) ゲームで練習を生かせるように意識、協力、工夫する。
- (*) 練習方法は班別のオリジナル (学習カードにのっていない) でもよい。

(ゲーム分析から分かるチームの課題)

- ・ 触球数のムレをなくす
- ・ 7 割地点からのシュートは必ずきめる
- ・ コンビネーションを上手く利用する
- ・ ボールばかりに走らずハーフからのディフェンスをきっちりする。

(班別技術向上サーキット)

練習内容	練習時間 (秒単位で)
発声	30 秒
ポストプレー 1	3 分
ポストプレー 2	3 分
ピボットの動き	30 秒
カットインプレー 3	3 分
7 割地点からのシュート練習	2 分
ディフェンス練習 (ボールチェック)	10 秒
ディフェンス練習 (ボールカット)	10 秒 × 2 (20)
(予定合計時間) 12 分 30 秒	(実際にかかった時間) 12 分 55 秒

バスケットボール・観点別評価の基準と判定方法

評価項目		基準と判定方法
感心・意欲・態度	学習の準備(出欠、欠席、忘れ物)	出欠、欠席、忘れ物を調べる。
	楽しく運動ができる	バスケットボールに興味、関心を持ち、楽しく学習することができている。
	友達と協力している	課題を達成するため、友達と協力し活動している。
	準備や片付けを行う	授業開始前に準備を始めている。準備や片付けを積極的に行っている。
	能率的で安全に活動する	能率的で安全な集団行動の仕方を学習しようとし、実践している。
	課題を持って活動する	自己に応じた課題を持って練習することができる。(班ノートの課題欄、サーキットを見る)
	練習の仕方を工夫している	技能の向上を確かめながら、課題達成に向けての練習の仕方を工夫している。(班ノートの活動欄を見る)
運動・技能	練習した動きができるようになった(技能が向上した) (シュート、オフフェンス、ディフェンス、ゲーム)	学習したそれぞれの運動技能に向上が見られる。技能の伸びを調べる。 (技能テスト実施、ゲーム中の動きを見る)
	練習の仕方や楽しみ方を理解している(ルール理解)	バスケットボールの学び方や楽しみ方を理解している。(班ノート、ペーパーテストを見る)
知識・理解	約束・マナー・安全な行動について理解している	約束、マナー、安全な行動について理解している。(班ノート、ペーパーテストを見る)

ペアーによる、観点別評価表 氏名() ペアー()

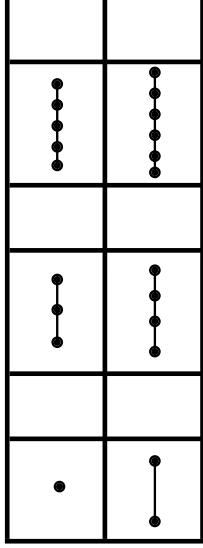
評価項目	対象	月日								合計		項目合計		項目平均	
		自己	ペアー	自己	ペアー	自己	ペアー	自己	ペアー	自己合計	ペアー合計	自己計 ÷ 時間数	ペアー計 ÷ 時間数		
関心・意欲・態度	楽しく運動ができている										あ	の 合計	あ いう え お の 合計	自己計 ÷ 20	ペアー計 ÷ 20
	助言や励ましを行う										い				
	友達と協力している										う				
	準備や片付けを行う										え				
	能率的で安全に活動している										お				
思考・判断	課題を持って活動している										か	の 合計	か きの 合計	自己計 ÷ 8	ペアー計 ÷ 8
	練習の仕方を工夫している										き				
運動・技能	練習した動きができるようになった(技術が向上した)										く	の 合計	く け の 合計	自己計 ÷ 8	ペアー計 ÷ 8
	記録が伸びた										け				
知識・理解	練習の仕方や楽しみ方を理解している										こ	の 合計	こ さ の 合計	自己計 ÷ 8	ペアー計 ÷ 8
	約束・マナー・安全な行動について理解している										さ				

バスケットボールゲーム分析 ()月()日・()班対()班・結果()点対()点

氏名	

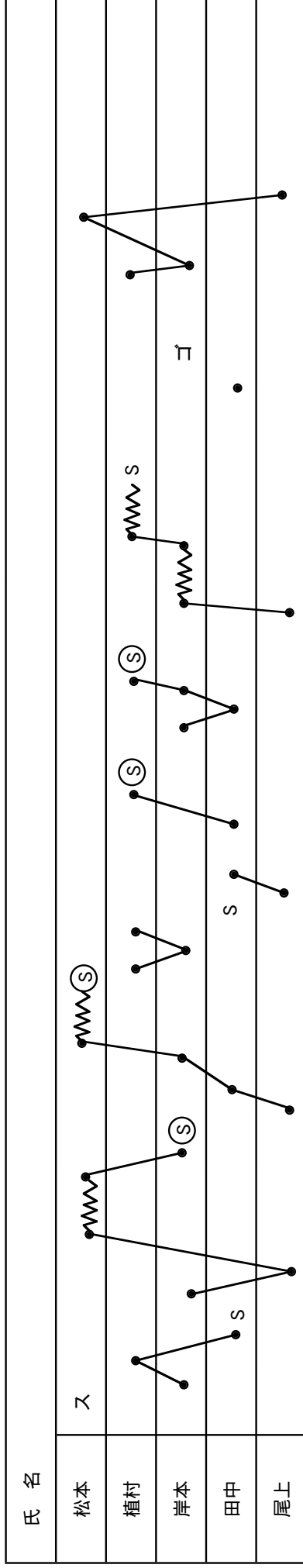
氏名	触球数	アシスト	S+S	S

ス_スロ_イン ゴ_ゴールスロ_ —_パス
 S_シュート失敗 S)シュート成功 W)ドリブル



(コンバージョン率)
 (パスの合計・・) (- -)
 $\frac{\text{パスの合計}}{\text{パスの合計}} \times 100 = (\quad) \%$

バスケットボールゲーム分析 (12)月(9)日・(1)班対(2)班・結果(6)点对(2)点



氏名	触球数	アシスト	S+S	S
松本	4	1	1	0
植村	7	0	3	2
岸本	10	1	1	1
田中	7	1	1	0
尾上	5	0	1	0

ス_スローイン ゴ_ゴールスロー ——ゴパス
 S_シュート失敗 S_シュート成功 WVV_ドリブル

●	●—●	●—●—●	●—●—●—●	0
●—●	●—●—●	●—●—●—●	●—●—●—●—●	0

(コンバージョン率)

$$\frac{(\text{パスの合計} \cdot \cdot)}{\text{パスの合計}} \times 100 = \frac{(12 - 1)}{12} \times 100 = (92) \%$$

班	月	日	曜日	天気	回目
記録者		欠席		忘れ物	
氏名	個人のめあて(目標・仕事)	記録	反省と感想		評価
班の目標			班の反省		
流れ	学習内容	ポイント・助言・先生の話			
0					
10					
20					
30					
40					
50					
連絡					

	回 戦					
	第 1 試合		第 2 試合		第 3 試合	
対戦班	班対 班		班対 班		班対 班	
メン バ ー						
審判						
記入班						

運動有能感に関する調査（診断的評価として実施している）

*それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に をつけて下さい。

	「よくあてはまる」	-----	5					
	「ややあてはまる」	-----	4					
	「どちらともいえない」	-----	3					
	「あまりあてはまらない」	-----	2					
	「まったくあてはまらない」	-----	1					
1.	運動能力が、すぐれていると思います。	-----	5	4	3	2	1	
2.	たいていの運動は、上手にできます。	-----	5	4	3	2	1	
3.	練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	-----	5	4	3	2	1	
4.	努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	-----	5	4	3	2	1	
5.	運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1	
6.	運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。	-----	5	4	3	2	1	
7.	一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	-----	5	4	3	2	1	
8.	運動の上手な見本として、よく選ばれます。	-----	5	4	3	2	1	
9.	一緒に運動する友達がいます。	-----	5	4	3	2	1	
10.	運動について自信をもっているほうです。	-----	5	4	3	2	1	
11.	少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	-----	5	4	3	2	1	
12.	できない運動でも、あきらめないで練習すればできるよう なると思います。	-----	5	4	3	2	1	

運動有能感調査のまとめと考え方

体育授業に積極的に参加する生徒を育てるには、生徒個人の運動有能感を高める必要がある。
運動有能感とは、運動に対する自分の可能性（ポテンシャル）を知ることである。

それは、
 1. 身体的有能さの認知・・・今、これだけできる。ここまでできる。これはできる。
 2. 統制感・・・今はできないが、がんばればできる。
 3. 受容感・・・仲間とともに楽しく運動ができる。

を生徒が感じ、知ることができれば、生徒の有能感が高まり、体育授業に積極的に参加します。

文章の、1・2・8・10 が身体的有能さの認知

3・4・11・12 が統制感

5・6・7・9 が受容感に関する質問である。

（傾向について）

1. 統制感、受容感が低下した生徒は要注意。
2. 得点の低い生徒に注意。（10点以下）
3. 授業の中から得るものがあり、得点が上がった生徒でも、過去にうまくいった経験の少ない生徒は得点が続かないので、次の授業ではまた下がってしまう場合がある。
4. 女子は受容感が低いと、運動能力が高くても、積極的に動かない場合がある。

（奈良教育大学・岡澤教授ら作成）

有能感に関する調査

* それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に をつけて下さい。

「よくあてはまる」 -----					5
「ややあてはまる」 -----					4
「どちらともいえない」 -----					3
「あまりあてはまらない」 -----					2
「まったくあてはまらない」 -----					1
1. 運動能力が、すぐれていると思います。 -----	5	4	3	2	1
2. たいていの運動は、上手にできます。 -----	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。 -----	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。 -----	5	4	3	2	1
5. 運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。 -----	5	4	3	2	1
6. 運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。 -----	5	4	3	2	1
7. 一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。 -----	5	4	3	2	1
8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。 -----	5	4	3	2	1
9. 一緒に運動する友達がいます。 -----	5	4	3	2	1
10. 運動について自信をもっているほうです。 -----	5	4	3	2	1
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。 -----	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるように なると思います。 -----	5	4	3	2	1

科学的接近態度とは

「常に目的を明らかにし、明確な目標を持って取り組む」

「徹底して事実を分析し、その結果をもとに物事の本質へと迫っていく」

「結果の考察から一定の法則性を導き出し、それを一般化し、社会に広めていく」

PLAN

行動の目的を明らかにする

現状を把握し、事実をつかむ

事実に基づいて、対策を立てる

明確な目標と対策が立つ

DO

事実に基づいて立てた対策を
計画的に実行していく

SEE

実行した結果・成果を考察し、目標
に対する法則性を引き出し一般化する

SHOW

一般化された法則を広く社会に伝達して
いく。(ビデオ、新聞、講演、テレビな
どのマスメディア、インターネット)

大阪市立松虫中学校

原田 隆史の

日本一量産理論に基づく

『体育授業実践法』

球技編～バレーボール～

解説編



「体育授業実践法」(解説)

1.はじめに

少年による非行・犯罪の発生件数はますます増え続けています。学校によっては、授業そのものが成立しない状況のもと、一部教師が懸命に現状を向上、改善しようと努力をしています。

このような現状の中、大阪市立松虫中学校の原田隆史教諭に、教師生活19年の工夫と努力の成果を披露していただくこととなりました。

原田教諭は、教諭生活19年間に於いて 生活指導 体育指導 陸上指導を3本柱として全力で邁進されてきました。その結果、生徒はただ強い選手になっただけというだけでなく、中学生らしい、礼儀正しい生徒に育つようになりました。

原田教諭は、その経験から現在の中学校教育の基本はやはり「生活指導」であり、生活の指導を行うことができないと、他の全ての教育活動を行うことができないと考えています。

その考え方を基本に今回は、実際の指導方法のノウハウを披露していただきました。

2.ビデオの内容

このビデオでは

体育授業における生活指導、特にしつけ指導の実際

生徒の学習意欲(興味と関心)を向上させて意欲的に授業に取り組ませる指導方法

教材研究の時間がない先生方のために、今すぐに始めることができる学習の準備資料(学習カード等を)を資料として添付

授業での評価方法の実際とその資料

これからの学校教育の中での、体育授業と生活指導の方向性を説明していきます。

3.今時の子供の心理

現在の生徒の心理は複雑ですが、簡単に解説すると

エネルギーは持っているが、その出し方が分からない

エネルギーを向ける対象物(活動、仕事等)を持っていない

その結果、充実感・満足感がなく、目的、目標なくフラフラしている

心の中は「わかってほしい」「何かをしたいほしい」と求めている。

そのため学校現場の実態といえば、

無気力
無関心な生徒
無興味

学校が「教育の場」という感覚がない

日常生活の感覚のままに学校生活
・飽きたらしゃべる・騒ぐ・食べる
・寝る・出ていく

生徒の本来持つエネルギーが過剰になる

教師の秩序維持機能が負けてしまうと

問題行動、いじめ、犯罪が発生する(烏合の衆状態)

事後指導のみ(サロンバス型指導)
言葉による指導(言霊信仰)

そして、生徒たちの心の現状は、

まじめの崩壊(努力、向上、勤勉志向型の減少) ミーイズム アンビバレンツ 自己完結

生き方モデルがない 価値観の変化 満足感、充実感がない 居場所がほしい わかってほしい

4.生活指導の5本柱

しつけ指導 事前指導 事後指導 ストレスマネジメント カウンセリング

5.生徒をしつけ、育てる基本理論(事前指導)

生徒は活動目的、目標を持たず、ただブラブラしていますから、エネルギーの方向性が非行(タバコ、シンナー、バイク、性、万引き等)に向かうと恐ろしく過激な行動にエスカレートします。

その本来持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるために、教師が多くの活動を提供します。それは、例えば課外のクラブ活動、生徒会活動、クラスの係活動、清掃活動、授業中の活動であったりします。そして、大切なことは、

1人1役で責任の所在をハッキリとさせ
個々の活動目標を設定し
何度も繰り返しやらせ切り
成功体験を持たせる（満足感・充実感）

というパターンにのせる事です。これらの活動パターンが生徒が持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるという意味で、事前指導法と呼びます。たいへん労力のいる地味な方法ですが現状ではこれ以外に方法はありません。

事前指導の指導原理をまとめると次のようになります。

夢を語る 仕事、活動、役割を与える 一人一役 目標設定 実践（やり切り・やらせ切り） 充実感、満足感 成功体験 自分を誉める 反復連打（リピート）で責任感
組織性と方向性をもたせて活動すると「社会性」が育つ

6.目標とする中学生らしさ

あいさつと敬語 時間を守る 忘れ物をしない 身だしなみ（清潔な服装、頭髪） 学習に励む
自主的な清掃活動、奉仕活動 充実した家庭生活 感謝の気持ちを持つ 人をいたわる心

7.心作り指導

心を使う（目標設定、イメージ）
心を強くする（今、できることの継続。特例禁止）
心を整理する（過去の中の後悔、未来への不安が心を蝕む）
心をきれいにする（感謝の心。奉仕活動。清掃活動）

8.生活指導は「L I F E」の指導

（保護者の背景と課題） 中学校、高校、大学で「親になる方法」を教えていない。
子供を産み、育てる前に、子育ての困難さと責任についての学習をせねば。
「心」をコントロールできないままに大人になる。
バブル崩壊、拝金主義の影響で有形の目標（金、物）を得ることばかりが欲求の中心で、無形の目標、すなわち心の充実感、満足感、自己実現というものに欲求が高まっていない。
その中から、子殺し、虐待、完全放任主義等の事件が発生している。

9.「生きる力」を身につけるために

生きる力とは 自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考える力 思いやる心や感動する心 正義感や倫理感の向上 健康と体力の向上等をさします。

さて、今回の授業では に対して、課題解決学習と毎時間毎に立てる各自のめあてと班ノート、個人ノートの作成を通して。 に対してはグループ学習とペア学習を通して。 に対しては授業前の準備や各自の仕事を担当を持ってやらせきることを通して。 に対しては時間の始

10.自立型・自律型人間の育成

PLAN DO SEEの科学的接近態度
・目的を明確化し現状を把握、対策を立案
・計画的に実行
・結果成果を考慮し、法則性を引き出し、一般化

11.学習意欲について

生徒達は体育学習をする際に、種々の欲求を持っている。例えば「動きたい（活動欲求）」「勝ちたい（競争欲求）」「できるようになりたい・うまくなりしたい（達成欲求）」「分かるようになりたい（認識欲求）」「友達と協力して頑張りたい（親和欲求）」などである。

このような種々の意欲や欲求が体育授業で満たされることができれば、生徒はより意欲的に学習に取り組むのである。

バレーボール学習プリント・()組()番()

「最近人気のあるスポーツとは」と聞かれるとさて?? 陸上競技、サッカー、、と続きバレーボール、テニスと答えが返ってきます。バレーボールとテニスの人気には根強いものがありますが、2つの種目には多くの共通点があります。その昔テニスは貴族の「ひまつぶし」として始められました。その当時は、貧富の差が激しく、金持ちはひまをもてあまし、労働者(働く人)はひま(自由な時間)などとも持てるような状態ではありませんでした。だからテニスの得点は15-30-40-と時間を基に数えます。

バレーとの共通点の一つに、サーブ(サービス)があります。サービスには相手に奉仕するという意味があります。だから昔のサーブは相手の選手が打ちやすいボールでないとだめだったのです。ゲームを長く続け「ひま」を消化するためのサービスというわけです。(このような学習を体育史といいます)

さて、時代が変わり現在のサーブはというと、アガシの時速 kmとか、ドライブサーブ、などとも「サービス」からかけはなれた攻撃的なものになってしまいました。また、バレーボールのサーブも同様で相手を攻撃し、ミスを誘うために行われます。

これらの変化は、スポーツが「楽しむためのもの」から「競うためのもの」に変化発展してきたあらわれです。

どちらが良いかは別として、バレーボールを楽しむためには、まず基礎的な技能(基礎技術)や簡単なコンビネーションプレーを身につけ、ルールやマナーを学習することから始めます。そしてその学習課程(練習やゲームの学習)の中から技能の向上があり自分の力に合った目標を見つけることができるようになります。このようにして身につけた力を「生きる力」ともいいますが、君達の将来(卒業後)に大変大切になってきます。バレーボールの学習に取り組みながら、今後の人生(進路)を切り開いていく力も高めていきましょう。

生涯体育・スポーツとは
人間が社会に出た時に、自分のスポーツに対する欲求を満たしたり、自分の健康の保持増進を目的として自らスポーツに親しんでいくことをいいます。

バレーボールは高校、大学、社会に出てからも非常に人気のあるスポーツです。少人数でも、男女混合でも、ボールさえあればいつでもどこでも楽しめるスポーツです。最近ではソフトバレーボールやインディアカなどのニュースポーツとよばれる種目も考案され、ますます多くの人々に楽しまれています。

この機会にしっかりと学習しておけば、将来職場でもバレーボールのエースとして大活躍できますよ。それでは学習を始めましょう。ガンバッティコー!!

(学習の流れ)

(1) 基本技術の定着段階(10時間) アタック アンダーハンドレシーブ オーバーハンドパス サーブ ブロック コンビネーションプレー 技術習得向上サーキット ルールと審判法の学習 ゲームの進め方の学習 練習試合(6人制、9人制ゲーム)
(2) ゲーム分析と選択制基礎技術学習(各班で)(5時間)
(3) 公式戦(6人制)(3時間)

(学習の進め方)

(1) 学習カードに従い、基礎技術を難易度順に学習していく。
(2) 各授業の前半は、サーキット形式で前回までの復習を行い、後半で新しい技術の学習とゲームを行う。
(3) 全ての基礎技術の学習が終われば、班別でサーキット形式の総復習を実施し、技能の定着を高める。
(4) ゲーム分析から各チームの課題を発見し、課題を解決するための練習方法を選択し、練習計画を作成し実践する。

(難易度順・バレーボール技術習得確認表)

アタック スパイク	(1) アンダーハンドスロー	両手で 下からの投げ 高さ5mの山ボール 2人の距離はネットをはさんで6m ボールを回転させない ヒザを使う ボールから目を離さない
	(2) ジャンプキャッチ	ボールをよく見て 両手で 最高点でキャッチ
	(3) オーバーハンドパスの(1)へ	
	(4) ジャンプトス	素早くボールの下に入る 相手に正対する(へそを向ける) 高くジャンプし 空中でトス
	(5) 投げボールの練習	両手 下投げ ネット上50cmの高さ ライナーボール 投げる者はネットから3m 受け手はネットから1m
	(6) ボレー両手ジャンプ	両手で 最高点でキャッチ ネットに触れない
	(7) ボレー両手アタック	両手で 最高点で ヒジより上で ボールの上を打つ
	(8) 1、2、アタックのリズムどり	(例)左(イチ) 右・左と素早く接地(ニー) アタック(両手を振り上げて振り切る)
	(9) ボレー片手ジャンプ	両手でジャンプ 最高点で ネットに触れない 手首でプッシュする
	(10) ボレー片手アタック	必ず両手を上げてジャンプ 最高点で ヒジより上で ボールの上を打つ
	(11) 直上スローの練習	下から両手投げ 高さ3m 移動距離0mのエレベーターボール ヒザを使う
	(12) 直上トスアタック (3ヶ所)	両手を振り上げて 最高点でとらえ ヒジより上で 最後に片手でしばく ボールの落下点を見て着地
	(13) オープンスローの練習	下から両手投げ 高さ4m 移動距離4m 山ボール
	(14) オープントスアタック (2ヶ所)	両手 最高点で ヒジより上で 片手でしばく 落下点を見て着地 ボールに向かっていく 一度後ろに下がって
	(15) 下へのたたき付け (打ち込み)	ボールの真ん中を 手首のスナップをきかしてたたく たたくまでは脱力
	(16) コントロールアタック	両手 最高点で ヒジより上で 片手でしばく 落下点を見て着地 ボールに向かっていく 一度後ろに下がって

レシーブ アンダーハンドパス	(1) その場で	ヒジを曲げない ヒザを曲げて ヒザで送り出す 時計バンドの位置でとらえる 手の組み方は4本指を重ねて鳥笛のように組む	
	(2) 移動して	正対する 腕を左右に振らない 間に合わない時は組んだ手の面を相手に向ける	
	(3) 高いボール	腕をフロアーと並行に 足でまず移動 ヒジ曲げない	
	(4) ライナー	腕をフロアーと角度を付けて 足でまず移動 あごを引いて ヒジ曲げない	

トス オーバーハンドパス	(1) 静止状態で	落下点に入る ヘディングの位置 人差し指と親指で正三角形 ボールをデコに 引きつけて 相手に正対する ヒザで送る	
	(2) 移動	素早くボールの下に入る 相手に正対する(へそを向ける) ヒザで送る 力ま ず力を抜く	
	(3) ジャンプ	落下点に入る 相手に正対する(へそを向ける) ヒザで送る 飛び過ぎない アゴを出さない 力まず力を抜く	

サーブ	(1)安全サーブ	ボーリングの要領で体重移動 腕ネットに対して直角に振る 腕は肩を中心につ まむように振る ボールを体に合わせる(ボールに体を合わさない) ヒジ曲げない ボールから目を離さない 回転させない 拳はグーで親指を上にかがせない	
	(2)フロッター サーブ	足を前後に開く 打ち手の前にボールを差し出す 上に高く上げ過ぎない ボールから目を離さない	
	(3)変化球サーブ	手のひらの指を合わせてカゴ状にする ボールから目を離さない	

ブロック	(1)ジャンプ手のひらタッチ (ネット越し)	手の平と腕を顔の前で構える 親指と小指に力を入れる 大きく発声しながら 最高点でタッチ	
	ダメウサギ	手の平と腕を顔の前で構える 相手の利き腕の正面に	
	コース変化	体は相手に正対して タッチネットしない 着地時ケガ注意	

コンビネー ションプレー	スロー・レシーブ	距離ネット挟んで6m、高さ5mの山ボール、相手に返るまで見る	
	スロー・レシーブ・トス	ボールの下へ素早く入り直上トス 移動距離0mの直上トス	
	ス・レ・ト・AT	イチ、ニー、アタックのリズムを生かして素早く入り直上アタック	
	ス・レ・ト・AT・ブロック	ブロック時のケガに注意、声を出しタイミングを取る	
	半コート3:3	アタッカーはボレー両手アタックを狙う、その後180度方向変換	

審判法	主審	フエによる判定とアクション、あいさつの声	得点	サーブ権の確認と移動、得点表への転記
	副審	ネット際のプレーに注意、ボールの管理	線審	旗を持ってのアクション、サーブ順の確認

ゲーム中の動き	声	「構えて」「オー」の合図、互いに見合わないよう掛け声「オーライ」など
	応援	
	指示	

係名	(班長、1名)(準備運動・授業中の動きの指示、出欠・忘れ物の確認、先生との連絡調整、ファイル管理)
合計	(支柱+ネット2名)(ライン+モップ、1名)(防球ネット+舞台ネット、2名)(ボールの点検調整、1名)
8名	(得点板+審判台+フエ+赤旗2本+時計、1名)

(ルールや技術の名称 すべて理解すること)

(1)ボレー両手アタック	(11)アタッカー	(21)ペネトレーションフォールト
(2)直上トス	(12)セッター	(22)フットフォールト
(3)オープントス	(13)ローテーション	(23)ダブルフォールト
(4)コンビネーションプレー	(14)セットポイント	(24)キャッチボール
(5)三段攻撃	(15)マッチポイント	(25)ボールイン
(6)フェイント攻撃	(16)審判団	(26)ボールアウト
(7)ブロック	(17)タッチネット	(27)パッシングザセンターライン
(8)スパイク、アタック、キル	(18)ボールコンタクト	(28)ポジショナルフォールト
(9)サービス	(19)ダブルコンタクト	
(10)サービスエース	(20)フォアヒット	

(ゲームを分析しよう)(チーム・個人の特徴、傾向を知り、プレーに役立てよう)

(心電図)ア アタック、レ レシーブ、ト トス、ブ ブロック、サ サーブ、触球数 触った数の合計、ポイント、x 失敗

名前	プレー	試合を 集計 した 例	触球数	アタック	コンビネーション	レシーブ	トス	ブロック	サーブ	得点
津田			7	3	2	2	1	0	1	2
川端			3	0	0	0	1	0	2	2
高倉			10	7	5	2	1	2	1	6
合計			20	10	7	4	3	2	4	10

3年生男子バレーボール学習プリント ()組()番 (難易度順・バレーボール技術習得確認表) ()

アタック スパイク キル	アンダーハンドスロー	両手で、下からの投げ、高さ5mの山ボール、2人の距離はネットをはさんで4m、ボールを回転させない	
	ジャンプキャッチ	両手、最高点でキャッチ	
	ジャンプトス	素早くボールの下に入る、相手に正対する(へそを向ける)	
	投げボールの練習	両手、下投げ、ネット上50cmの高さ、ライナーボール、投げる者はネットから2m	
	ボレー両手ジャンプ	両手、最高点でキャッチ、ネットに触れない 投げる者はネットから2m 打つ者はネットから50cm	
	ボレー両手アタック	両手、最高点で、ヒジより上ではたく(しばく) 投げる者はネットから2m 打つ者はネットから1m	
	1、2、アタックのリズムどり	(例)左(イチ)両足(ニー)アタック(両手を振り上げて振り切る)	
	ボレー片手ジャンプ	両手、最高点で、キャッチ、ネットに触れない、慣れたらブッシュ	
	ボレー片手アタック	必ず両手を上げる、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく	
	直上スローの練習	下から両手投げ、高さ3m、移動距離0mのエレベーターボール	
	直上トスアタック(3ヶ所で)	両手、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく、落下点を見て着地	
	オープンスローの練習	下から両手投げ、高さ3m、移動距離3mの山ボール	
	オープントスアタック(2ヶ所で)	両手、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく、落下点を見て着地	
	下へのたたき付け(打ち込み)	ボールの真ん中を、手首のスナップをきかしてしばく、たたくまでは脱力	
コントロールアタック	両手、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく、落下点を見て着地		
レシーブ アンダーハンドパス	その場で	ヒジを曲げない、ヒザを曲げて、ヒザで送り出す、時計バンドの位置でとらえる 手の組み方は4本指を重ねて、鳥笛のように組む	
	移動	正対する、腕を左右に振らない、間に合わない時は組んだ手の面を相手に向ける	
	高いボール	腕をフロアーと並行に、足でまず移動、ヒジ曲げない	
	ライナーボール	腕をフロアーと角度を付けて、足でまず移動、あごを引いて、ヒジ曲げない	
トス オーバーハンドパス	静止状態で	下に入る、デコの上で正三角形、デコに引きつけて、相手に正対する、ヒザで送る	
	移動	素早くボールの下に入る、相手に正対する(へそを向ける)、ヒザで送る、力を抜く	
	ジャンプ	ボールの下に入る、相手に正対する(へそを向ける)、ヒザで送る、飛び過ぎない	
サーブ	安全サーブ	ボーリングの要領で体重移動、腕ネットに対して直角まっすぐに振る、腕の振りにボールを合わせる、ヒジ曲げない、ボール直視、回転させない	
	フローターサーブ	足前後に開く、打ち手の前にボールを差し出す、上げ過ぎない、ボール直視	
	変化球サーブ	手のひらの指を合わせてカゴ状にする、ボール直視	
ブロック	ジャンプ手のひらタッチ(ネット越し)	手の平と腕を顔の前で構える、親指と小指に力を入れる	
	ダメウサギ	手の平と腕を顔の前で構える、相手の利き腕の正面に	
	コース変化	身体は相手に正対して、タッチネットしない、着地ケガ注意	
コンビネーションプレー	スロー・レシーブ	距離ネット挟んで6m、高さ5mの山ボール、相手に返るまで見る	
	スロー・レシーブ・トス	ボールの下へ素早く入り直上トス 移動距離0mの直上トス	
	ス・レ・ト・AT	イチ、ニー、アタックのリズムを生かして素早く入り直上アタック	
	ス・レ・ト・AT・ブロック	ブロック時のケガに注意、声を出しタイミングを取る	
	半コート3:3	アタッカーはボレー両手アタックを狙う、その後180度方向変換	

女子バレーボール学習プリント

(難易度順・バレーボール技術習得確認表) () 組 () 番 ()

アタック スパイク キル	アンダーハンドスロー	両手で、下からの投げ、高さ5mの山ボール、2人の距離はネットをはさんで4m、ボールを回転させない	
	ジャンプキャッチ	両手、最高点でキャッチ	
	投げボールの練習	両手、下投げ、ネット上50cmの高さ、ライナーボール、投げる者はネットから2m	
	ボレー両手ジャンプ	両手、最高点でキャッチ、ネットに触れない 投げる者はネットから2m 打つ者はネットから50cm	
	ボレー両手アタック	両手、最高点で、ヒジより上ではたく(しばく) 投げる者はネットから2m 打つ者はネットから1m	
	1、2、アタックのリズムどり	左(イチ)右左(ニー)アタック(両手を後ろから振り上げて振り切る) (着地は必ず止まる)	
	ボレー片手アタック	必ず両手を上げる、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく	
	直上スローの練習	下から両手投げ、高さ3m、移動距離0mのエレベーターボール	
	下へのたたき付け(打ち込み)	ボールの真ん中を、手首のスナップをきかしてたたく。たたくまでは手首を脱力しておく。 ボールは体の近いところでたたく。	
	直上トスアタック	両手を後ろから振り上げて、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく	
	オープンスローの練習	下から両手投げ、高さ3m、移動距離3mの山ボール	
	オープントスAT(ライトとレフト)	ボールの落下点を予測し、両手を後ろから振り上げて、最高点で、ヒジより上で、片手でしばく。	
レシーブ アンダーハンドパス	その場で	手の組み方は4本指を重ねる 鳥笛のように組む 時計バンドの位置でとらえる ヒジを曲げない ヒザの屈伸を使って、ボールを送り出す	
	移動	落下点まで素早く移動する ボールを体の正面でとらえる 間に合わない時は 組んだ手の面を相手に向ける	
	ライナーボール	腕をフロアーと角度を付けて構える 腕は振らない ヒジを曲げない あごを引く	
トス オーバーハンドパス	直上	ボールの下に入る デコの上で正三角形を作る 正三角形からボールを見る ボールをデコに引きつける ヒザ、ヒジの屈伸でボールを押し	
	移動	落下地点まですばやく移動する ボールを体の正面でとらえる	
サーブ	安全サーブ	ボーリングの要領で体重移動 ボールを直視する 腕はネットに対して直角に まっすぐに振る ヒジを曲げないで打つ 手の平の一番厚い部分で打つ	
	フローターサーブ	足を前後に開く 打つ手の前にボールを差し出す ボールを上げ過ぎない ボールから目をはなさない ボールを前に押し出すように打つ	
ブロック	ジャンプ手のひらタッチ(ネット越し)	手の平と腕を顔の前で構える 相手とタイミングを合わせる 声を出す「イチ・ニー・サン」(タッチ)	
		実戦では、指を広げ、手首に力を入れ、相手の利き腕の正面に ブロックする	
コンビネーションプレー	スロー・レシーブ	距離ネット挟んで6m、高さ5mの山ボール、低い姿勢で相手に返るまで見る	
	スロー・レシーブ・トス	ボールの下へ素早く入り直上トス 移動距離0mの直上トス	
	ス・レ・ト・AT	イチ、ニー、アタックのリズムを生かして素早く入り直上アタック	
	ス・レ・ト・AT・ブロック	ブロック時のケガに注意、声を出しタイミングを取る	
	半コート3:3	アタッカーはボレー両手アタックを狙う、その後180度方向変換	

体育授業実践上の重要なポイント・用語

- (1) 授業の三本柱「わかる」「できる」「教え合う」 「わかる」とは技術習得にかかわる知識、理解のことである。「できる」とは運動技能の習得のことである。
どのようにすればできるようになるのかを理解させながら、技能の向上を目指し、班学習やペア学習などを通じて生徒同志が教え合う活動が授業の中にあること。
- (2) 動機づけ 外発的動機づけ(罰、賞)
内発的動機づけ(運動有能感を高める)
- (3) ケガ、事故を防ぐには 声だしで心の緊張を(心理学の用語ではサイキングアップという)
準備体操で体の緊張を(心拍数を上げる)
- (4) 学習評価と評定
評定とは 序列化のことであり、設定した基準に基づいて、等級(A B C D)や5段階を決めることを目指す。通知表に記入する成績(1~5)のことである。
評価とは 各種のテスト、測定で得た結果の分析をおこない、学習によって生じた変化を学習の目標にそって判定し、今後どのように指導・学習を進めるかを考える一連の過程のことである。
相対的評価と絶対的評価がある。
- (5) 学習評価のねらい
生徒の自己理解・自己評価を援助する。(現在の自分を知る)
教師自身の指導の正否の確認。今後の指導に生かす。(指導のフィードバック)
- (6) 学習評価の種類
診断的評価(単元開始前に行う。生徒の特性を調べたり、生徒に関する理解を深めるために行う)
形成的評価(指導の過程での達成状況を調べる。単元途中に実施する。これからの学習に生かす)
総括的評価(単元学習後の評価。自分の学習を振り返り、めあてが達成できたのか、どんな力や学び方が身についたのかを確かめる)
- (7) これからの評価 学習後の結果(記録が伸びた、技能が向上した)のみに注目してとらえるのではなく、学習の過程、すなわちプロセスでの生徒の自主的な活動や生徒の思考活動を見ていくこと。生徒の「内」なる変化を、教師が「外」から見るのが大切になる。
- (8) 支援とは 生徒の学習活動を手助けする、教師のアプローチのこと。(どんどん教えて結構)
技能的支援(もう少し強く踏み切れ。手の平はパー。アゴを上げてなど)
心情的支援(がんばれ。いいぞ。あと少し。できるできる)
環境的支援(跳び箱は30cm離して。マットに傾斜をつけてみよう。)
- (9) 技術と技能 技術とは目標であり、客観化されたもの。
技能とは、それが身についたもの。
授業でアタックを目標として学習する。この時のアタックは技術にあたる。練習後A君がアタックを打てるようになった。この場合、A君はアタックの技能が身についたという。
- (10) 体育科の楽しさとは そのスポーツにふれる楽しさ 運動の特性に触れること
「そんなん関係ない。ソフトボールばかり勝手にやらしとったら喜んでゲームしとるやん。」この楽しさはその場だけの楽しさ。カラオケボックスいって楽しい。酒飲んでさわいで楽しい。と同じレベルの楽しさ。教育の目標とならない「刹那(せつな)的な楽しさ」である。
- (11) 運動の特性 運動の持つそれぞれの楽しさをいう。
バレーボールは、集団で行い、相手チームと競技して勝ち負けを競い合う運動。
ダンスは、模倣、表現の欲求に基づいて踊ることを楽しむ運動。
- (12) 学習課程(目標を達成させるための筋道)のモデル
スパイラル型 スパイラルとはらせんを意味する言葉。陸上競技などを指導する際の形。
ステージ型 学習を前半と後半に分けて、ステージ1(いまできる力)を満たして、ステージ2(新しい活動に挑戦する)に移行させていくような形。バスケットボールなど。
- (13) 競技力向上のカギは 「心・技・体」の3つの要素がバランスよく揃うこと。 技は技術、体は体力、心はメンタルをさす。特にメンタルトレーニングは日本では遅れているが、この分野の学習により、飛躍的、爆発的に競技力を向上させているのが世界のトップスポーツの現状である。(要注意)

松虫中学校バレーボール授業の進め方

- (1) 準備 コート
- ┌ 体育館2面(支柱を立てる、ボール、審判セットの用意)
 - └ グランドは4面(支柱を立てる。ラインを引く。エンドとサイド、1年は2mも)
- (防球ネットを準備。ボール、審判セットの用意)

当日の朝7:50より準備開始、8:10に各先生と打ち合わせ

- (2) 集合(出欠の確認)、あいさつ、ランニング、体操、トレーニング、点検、集合 各班別で
- (3) 先生とミーティング

(競技ルールについて)(松虫中学校特別ルール採用)

- (1) チーム編成と勝敗

(男子) 6名1チームで3チーム編成

3試合の合計セット数で勝敗を決める。

2セット先取した場合でも3セット目を行う。

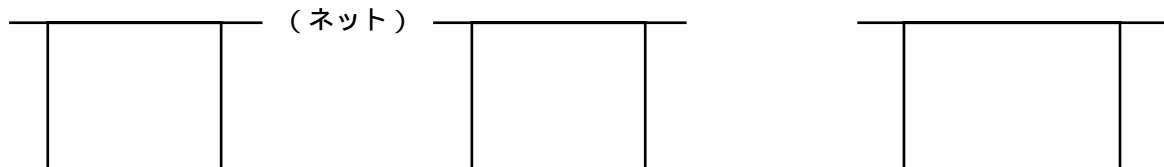
- (2) ルール・・・6人性ルールに基づく。

- 1、1セットの得点は20点(男子)。
- 2、得点はサーブ権に関係なく加点される。(ラリーポイント制)
- 3、サーブは一人で続けて何本でも打てる。
- 4、各試合の開始・終了はあいさつで始め、あいさつで終わる。
- 5、サーブはエンドラインのどこから打ってもよい。
(1年生については特別サーブラインを作る。2m短い)
- 6、ローテーションはサーブが回ってきた時に行う。
(3年生は、アタックによる攻撃を増やすため、固定セッター制を採用する)
(はじめにサーブ権が回ってきた時はローテーションしないで、第一サーバーからサーブを行う。)
- 7、ローテーションの間違いは、その時点でプレーを中断し、そのプレーのみ失格とし、相手チームに加点する。

- (6人制の場合) ア(7人)

イ(8人)

ウ(固定セッター制の場合)



* 番号の順番にサーブを打つ。矢印のようにローテーションを行う。

* 固定セッター制の場合はセッターをとばしてローテーションする。

(アは 番、イは 番、ウは 番)

* 固定セッターは自分の番がきた時にサーブを行い、また元の位置に戻る。

8、セットごとにチェンジコートを行う。

9、サーブに対して アタック・ブロックをしてもよい。

10、アタックについて 前衛以外の者が打ってもよい。

11、ブロックについて ブロックタッチも1回に数える。

ブロックの次に同じ者がさわるとダブルコンタクト。

12、ネットについて ネットにボールをあててしまった。

┌ 他の方がさわると()合計3回まで返す

└ 同じ者がさわると(x)ダブルコンタクト

13、ジュースについて セットポイント(男子19点)を先取したチームに追い付いた時に実施する

(例) 19点で並べば21点をめざす。

- (審判団について)

・メンバーは、主審・1名、線審・2名、副審・1名、得点・1名(合計5名で構成)

(バレーボール学習の単元計画) (全18時間)

基礎技術の定着段階	(1) オリエンテーション	<p>体育史、班分け、係決め、評価について、班ノートの書き方、授業前の朝の準備 授業の進め方 (基礎技術定着段階から 全体での学習内容選択段階へそして 班別学習内容 選択段階へ)</p> <p>授業の基本理念 (充実感・満足感理論から生きる力向上めざす。即ち自己実現と自己責任を 授業の中で追及できる学習の場を与える)</p> <p>今回めざす授業の形とイメージ (申し送り事項による重要事項の共有、 アシスト制、 コ ンビネーションによる練習、 評価の生かし方、 サーキッ ト形式、 学習意欲の測定方法 有能感調査)</p> <p>ゲーム分析 (分析 班別課題を見つける 班別サーキットの作成 実践と反省 ゲームで試す)</p>	1時間
	(2) アタックの学習 + サーキットによる前時までの復習		2時間
	(3) アンダーハンドレシーブ オーバーハンドパスの学習 + サーキットによる前時までの復習		1時間
	(4) サープ・ブロックの学習 + サーキットによる前時までの復習		1時間
	(5) コンビネーションプレーの学習 + サーキットによる前時までの復習		2時間
	(6) 技術習得向上サーキットによる技能向上、定着の学習		2時間
	(7) ルールと審判法の学習、ゲームの進め方の学習、練習試合 (9人制、6人制)		1時間
	(8) ゲーム分析と選択制基礎技術学習 (各班で)		5時間
	(9) 公式戦 (6人制) と反省		3時間

(学習の進め方)

- (1) 学習カードに従い、基礎技術を難易度順に学習していく。
- (2) 各授業の前半は、サーキット形で前回までの復習を行い、後半で新しい技術の学習とゲームを行う。
- (3) 全ての基礎技術の学習が終われば、班別でサーキット形式の総復習を実施し、技能の定着を高める。
- (4) ゲーム分析から各チームの課題を発見し、課題を解決するための練習方法を選択し、練習計画を作成し実践する。

バレーボール技術習得向上サーキット

アタック	(1) オーバーハンドパス(個人)	30秒
	(2) ボレー両手アタック	30秒×2
	(3) 1、2、アタックのリズムどり	20秒
	(4) 直上スローの練習	30秒
	(5) 直上アタック (3ヶ所で)	2分
	(6) オープンスローの練習	30秒
	(7) オープントスアタック (2ヶ所で)	(1分30秒)×2
ブロック コンビネーションプレー	(1) ジャンプ手のひらタッチ	20秒
	(1) スロー・レシーブ	60秒
	(2) スロー・レシーブ・トス	90秒
	(3) ス・レ・ト・AT	90秒
	(4) ス・レ・ト・AT・ブロック	120秒
ゲーム	(1) スタートまで20秒(ダメな時は応援のみ)	

日付	申し送り事項
9月26日(水)	集合の時にダッシュで来ること。
	ボールを直す時にダッシュでボールカゴまで行くこと。
	アタックの上げボールを投げる際に「イチ、ニー、アタック」の発声をする。
9月28日(金)	アタックでのケガ防止のためにボール受け係を1名作る。
	オープンアタックの上げボールの練習の仕方は、コートセンターから、左右サイドに投げる。
10月3日(水)	ゲームは開始まで20秒で。
	ブロック練習時に人数を素早く判断して動く。
10月5日(金)	読み上げ係(当番)が大きな声で発声すると全体が生きる。
10月8日(月)	固定セッターを各チームで1名~2名決める。固定セッターはローテーションからは外す。ただしサーブは打つ。

バレーボール技術習得向上サーキット

(1) 組 (1) 班 ・ (10) 月 (12) 日実施

(班別サーキットの作り方)

- (1) 試合後のゲーム分析、ミーティングの反省を生かし、班の技術的課題を発見する。
- (2) 課題を解決するための具体的な練習方法を、学習カードより選ぶ。
- (3) 技能別 (アタック、レシーブ、サーブ、コンビ等) に練習の順番を考える。
- (4) サーキットは、全体で合計 20 分で終了するように時間配分を決める。
- (5) 練習種目は最高 10 種類まで。
- (6) ゲームで練習を生かせるように意識、協力、工夫する。
- (*) 練習方法は班別のオリジナル (学習カードにのっていない) でもよい。

(ゲーム分析から分かるチームの課題)

- ・ボールに触れない人がいた
- ・アタック回数とコンビネーションプレーの回数が少ない
- ・サーブの確実性が低い
- ・3段攻撃に加わる人が決まっている

(班別向上サーキット)

練習内容	練習時間 (秒単位で)
1、2 アタックリズムどり	30 秒
ボレー片手アタック	30 秒 × 2
安全サーブ	1 分
フローターサーブ	1 分
オープン・トス	30 秒
レシーブ	30 秒 × 2 (山・ライク)
スロー・レシーブ	30 秒 × 2
スロー・レシーブ・トス	1 分
スロー・レシーブ・トス・アタック	1 分 × 2
スロー・レシーブ・トス・アタック・ブロック	1 分 × 2

合計 11 分

バレエボール・観点別評価の基準と判定方法

評価項目		基準と判定方法
感心・ 意欲・ 態度	学習の準備(出欠、欠席、忘れ物)	出欠、欠席、忘れ物を調べる。
	楽しく運動ができる	バレエボールに興味、関心を持ち、楽しく学習することができている。
	友達と協力している	課題を達成するため、友達と協力し活動している。
	準備や片付けを行う	授業開始前に準備を始めている。準備や片付けを積極的に行っている。
	能率的で安全に活動する	能率的で安全な集団行動の仕方を学習しようとし、実践している。
	課題を持って活動する	自己に感じた課題を持って練習することができる。(班ノートの課題欄、班別サーキット表を見る)
運動・ 技能	練習の仕方を工夫している	技能の向上を確かめながら、課題達成に向けての練習の仕方を工夫している。(班ノートの課題欄を見る)
	練習した動きができるようになった(技術が向上した) (パス、レシーブ、スパイク、サーブ、ゲーム、コンビ)	合理的で美しいフォームでそれぞれの種目、課題を行える。技能の伸びを調べる。(技能テスト)(実践ゲーム)
知識・ 理解	練習の仕方や楽しみ方を理解している(ルール理解)	バレエボールの学び方や楽しみ方を理解している。(班ノート、ペーパーテスト、ゲーム分析図を見る)
	約束・マナー・安全な行動について理解している	約束、マナー、安全な行動について理解している。(班ノート、ペーパーテストを見る)

選択授業用・観点別評価表 氏名() ペア- ()

評価項目		月日								合計		項目合計		項目平均	
		対 象	自 己	ペ ア ー	自 己	ペ ア ー	自 己	ペ ア ー	自 己	ペ ア ー	自 己 合計	ペ ア ー 合計	自 己 計	ペ ア ー 計	自己計 ÷ 時間数
関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	楽しく運動ができている										あ	の 合 計	あ い う え お の 合 計	自己計 ÷ 20	ペ ア ー 計 ÷ 20
	助言や励ましを行う										い				
	友達と協力している										う				
	準備や片付けを行う										え				
	能率的で安全に活動している										お				
思 考 ・ 判 断	課題を持って活動している										か	の 合 計	か き の 合 計	自己計 ÷ 8	ペ ア ー 計 ÷ 8
	練習の仕方を工夫している										き				
運 動 ・ 技 能	練習した動きができるようになった(技術が向上した)										く	の 合 計	く け の 合 計	自己計 ÷ 8	ペ ア ー 計 ÷ 8
	記録が伸びた										け				
知 識 ・ 理 解	練習の仕方や楽しみ方を理解している										こ	の 合 計	こ さ の 合 計	自己計 ÷ 8	ペ ア ー 計 ÷ 8
	約束・マナー・安全な行動について理解している										さ				

バレーボールゲーム分析（様式 - 2）・（ ）組（ ）班対（ ）組（ ）班・（ ）月（ ）日・アナウンサー（ ）・記録（ ）

氏名	測定時間（ ）時（ ）分～（ ）時（ ）分	（ ）分までの合計（ ）分間	（対戦相手）（ ）班	（結果）（ ）点対（ ）点	で（ ）班の勝ち

氏名	レシーブ	トス	アタック	ブロック ホレー	アタック成功 ホレー	コンビネーション (3段攻撃)	触球数	反則	
合計									

班	月	日	曜日	天気	回目
記録者		欠席		忘れ物	
氏名	個人のめあて(目標・仕事)		記録	反省と感想	評価
班の目標			班の反省		
流れ	学習内容		ポイント・助言・先生の話		
0					
10					
20					
30					
40					
50					
連絡					

運動有能感に関する調査（診断的評価として実施している）

*それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に をつけて下さい。

	「よくあてはまる」	5				
	「ややあてはまる」	4				
	「どちらともいえない」	3				
	「あまりあてはまらない」	2				
	「まったくあてはまらない」	1				
1.	運動能力が、すぐれていると思います。	5	4	3	2	1
2.	たいていの運動は、上手にできます。	5	4	3	2	1
3.	練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	5	4	3	2	1
4.	努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	5	4	3	2	1
5.	運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。	5	4	3	2	1
6.	運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。	5	4	3	2	1
7.	一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	5	4	3	2	1
8.	運動の上手な見本として、よく選ばれます。	5	4	3	2	1
9.	一緒に運動する友達がいます。	5	4	3	2	1
10.	運動について自信をもっているほうです。	5	4	3	2	1
11.	少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	5	4	3	2	1
12.	できない運動でも、あきらめないうで練習すればできるよう なると思っています。	5	4	3	2	1

運動有能感調査のまとめと考え方

体育授業に積極的に参加する生徒を育てるには、生徒個人の運動有能感を高める必要がある。

運動有能感とは、運動に対する自分の可能性（ポテンシャル）を知ることである。

それは、 1. 身体的有能さの認知・今、これだけできる。ここまでできる。これはできる。

2. 統制感・今ではできないが、がんばればできる。

3. 受容感・仲間とともに楽しく運動ができる。

を生徒が感じ、知ることができれば、生徒の有能感が高まり、体育授業に積極的に参加しだす。

文章の、1・2・8・10 が身体的有能さの認知

3・4・11・12 が統制感

5・6・7・9 が受容感に關係する質問である。

（傾向について）

1. 統制感、受容感が低下した生徒は要注意。

2. 得点の低い生徒に注意。（10点以下）

3. 授業の中から得るものがあり、得点が上がった生徒でも、過去にうまくいった経験の少ない生徒は得点が続かないので、次の授業ではまた下がってしまう場合がある。

4. 女子は受容感が低いと、運動能力が高くて、積極的に動かない場合がある。

（奈良教育大学・岡澤教授ら作成）

有能感に関する調査

*それぞれの質問について、自分に当てはまると思う番号に をつけて下さい。

「よくあてはまる」					5
「ややあてはまる」					4
「どちらともいえない」					3
「あまりあてはまらない」					2
「まったくあてはまらない」					1
1. 運動能力が、すぐれていると思います。	5	4	3	2	1
2. たいていの運動は、上手にできます。	5	4	3	2	1
3. 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	5	4	3	2	1
4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	5	4	3	2	1
5. 運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。	5	4	3	2	1
6. 運動をしている時、友達が励ましたり応援してくれます。	5	4	3	2	1
7. 一緒に運動をしようと誘ってくれる友達がいます。	5	4	3	2	1
8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。	5	4	3	2	1
9. 一緒に運動する友達がいます。	5	4	3	2	1
10. 運動について自信をもっているほうです。	5	4	3	2	1
11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	5	4	3	2	1
12. できない運動でも、あきらめないで練習すればできるように なると思います。	5	4	3	2	1

企業のための研修レジュメより

・原田先生から学んでいただきたいことは、基本的に練習量がすべてではないことです。2時間の練習時間で全国制覇します。スポーツの世界は、練習時間の長いところが勝つというのが常識でした。

しかし重要なことは、練習時間の長さではなく、“練習時間×学習力”です。練習したことからどれだけ学んだかです。だから書かせるのです。どんなことを気づいたのか書かせるのです。それで具体的な成功体験を練習の中にも見出すし、学習の中にも成功体験を積み重ねるというやり方です。

・書かすことで学ぶのです。だから、型どおりの報告書といって「特になし」というものは、出すだけ無駄です。そうではなく、具体的に何を感じたかを書かせて日々学習するところが伸びています。

実力の大小は“練習量×学習力”、そしてその成功体験です。「お前、よくやっているじゃないか」と言われたら成功体験です。

・原田先生から啓発を受けた方はたくさんおられると思いますが、私が一番啓発されたことは、まだ目に見えない生徒のために4年後の全国大会の宿舎を予約していることです。そこが学ばなければいけないポイントです。

「本当にやりたいことは何なのか？」を見極め、社会的責任や使命に根ざした夢でないと意味が無いと思います。日本の今の困難をどうするかは、我々ひとりひとりにかかっています。

『プロジェクトX』に登場する人たちは戦後の日本を支えてくれた人たちです。あの人たちの力があって今日の日本があるのです。今の困難をありがたいことだと受け止めて、後々の人から「当時の方が頑張ったおかげで今日の我々がある」と言われるような生き様が要求されています。

・原田先生から学んでいただきたいことは、全国制覇と総合優勝にこだわっていることです。総合優勝は原田先生の基準で作っているもので大会にはありません。しかし、総合優勝にこだわるのは、部員全員が一生懸命やって、その成果として優勝する選手もいますが、トータルの総合優勝が全員のご褒美として必要だという考えです。

・大切なことは、「夢は決めなければ夢にならない」ということです。4年後全国大会に出るために宿舎を用意するというのは、普通の常識では考えられません。だけど決めることはできます。この決めることが大切です。

夢は、目的地のことですから、目的地を決めるのは当たり前のことです。旅行は目的地を決めない限り実現しません。目的地を決めれば実現する可能性はあります。

理屈のように聞こえますが、決めるところにポイントがあります。夢が持てないことは、決めないことが問題だと考えていただかなければダメです。

3000mの山に登ろうとすることも1000mの山に登ろうとすることも、決めた人にとっては一緒です。「どっちが難しいか？」ということはありません。富士山に登るのもエベレストに登るのも、決めた人にとっては同じです。準備や段取りを当然するわけですから、最初にエベレストに登ると決めた人は、最初から富士山に登るような状態では行きません。

科学的接近態度とは

「常に目的を明らかにし、明確な目標を持って取り組む」

「徹底して事実を分析し、その結果をもとに物事の本質へと迫っていく」

「結果の考察から一定の法則性を導き出し、それを一般化し、社会に広めていく」

PLAN

行動の目的を明らかにする

現状を把握し、事実をつかむ

事実に基づいて、対策を立てる

明確な目標と対策が立つ

DO

事実に基づいて立てた対策を
計画的に実行していく

SEE

実行した結果・成果を考察し、目標
に対する法則性を引き出し一般化する

SHOW

一般化された法則を広く社会に伝達して
いく。(ビデオ、新聞、講演、テレビな
どのマスメディア、インターネット)

大阪市立松虫中学校

原田 隆史の

日本一量産理論に基づく

『体育授業実践法』

～生活指導編～

解説編



大阪市立松虫中学校教諭 原田隆史の 日本一量産理論に基づく 「体育授業実践法」(解説)

1.はじめに

少年による非行・犯罪の発生件数はますます増え続けています。学校によっては、授業そのものが成立しない状況のもと、一部教師が懸命に現状を向上、改善しようと努力をしています。

このような現状の中、大阪市立松虫中学校の原田隆史教諭に、教師生活19年の工夫と努力の成果を披露していただくこととなりました。

原田教諭は、教諭生活19年間に於いて 生活指導 体育指導 陸上指導を3本柱として全力で邁進されてきました。その結果、生徒はただ強い選手になっただけというだけでなく、中学生らしい、礼儀正しい生徒に育つようになりました。

原田教諭は、その経験から現在の中学校教育の基本はやはり「生活指導」であり、生活の指導を行うことができないと、他の全ての教育活動を行うことができないと考えています。

その考え方を基本に今回は、実際の指導方法のノウハウを披露していただきました。

2.ビデオの内容

このビデオでは

体育授業における生活指導、特にしつけ指導の実際

生徒の学習意欲(興味と関心)を向上させて意欲的に授業に取り組ませる指導方法

教材研究の時間がない先生方のために、今すぐに始めることができる学習の準備資料(学習カード等を)を資料として添付

授業での評価方法の実際とその資料

これからの学校教育の中で、体育授業と生活指導の方向性を説明していきます。

3.今時の子供の心理

現在の生徒の心理は複雑ですが、簡単に解説すると

エネルギーは持っているが、その出し方が分からない

エネルギーを向ける対象物(活動、仕事等)を持っていない

その結果、充実感・満足感がなく、目的、目標なくフラフラしている

心の中は「わかってほしい」「何かをしたいほしい」と求めている。

そのため学校現場の実態といえば、

無気力
無関心な生徒
無興味

学校が「教育の場」という感覚がない

日常生活の感覚のままに学校生活
・飽きたらしゃべる・騒ぐ・食べる
・寝る・出ていく

生徒の本来持つエネルギーが過剰になる

教師の秩序維持機能が負けてしまうと

問題行動、いじめ、犯罪が発生する(烏合の衆状態)

事後指導のみ(サロンバス型指導)
言葉による指導(言霊信仰)

そして、生徒たちの心の現状は、

まじめの崩壊(努力、向上、勤勉志向型の減少) ミーイズム アンビバレンツ 自己完結

生き方モデルがない 価値観の変化 満足感、充実感がない 居場所がほしい わかってほしい

4.生活指導の5本柱

しつけ指導 事前指導 事後指導 ストレスマネジメント カウンセリング

5.生徒をしつけ、育てる基本理論(事前指導)

生徒は活動目的、目標を持たず、ただブラブラしていますから、エネルギーの方向性が非行(タバコ、シンナー、バイク、性、万引き等)に向かうと恐ろしく過激な行動にエスカレートします。

その本来持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるために、教師が多くの活動を提供します。それは、例えば課外のクラブ活動、生徒会活動、クラスの係活動、清掃活動、授業中の活動であったりします。そして、大切なことは、

1人1役で責任の所在をハッキリとさせ
個々の活動目標を設定し
何度も繰り返しやらせ切り
成功体験を持たせる（満足感・充実感）
というパターンにのせる事です。これらの活動パターンが生徒が持っているエネルギーを正しい方向に向かわせるという意味で、事前指導法と呼びます。たいへん労力のいる地味な方法ですが現状ではこれ以外に方法はありません。

事前指導の指導原理をまとめると次のようになります。

夢を語る 仕事、活動、役割を与える 一人一役 目標設定 実践（やり切り・やらせ切り） 充実感、満足感 成功体験 自分を誉める 反復連打（リピート）で責任感
組織性と方向性をもたせて活動すると「社会性」が育つ

6.目標とする中学生らしさ

あいさつと敬語 時間を守る 忘れ物をしない 身だしなみ（清潔な服装、頭髪） 学習に励む
自主的な清掃活動、奉仕活動 充実した家庭生活 感謝の気持ちを持つ 人をいたわる心

7.心作り指導

心を使う（目標設定、イメージ）
心を強くする（今、できることの継続。特例禁止）
心を整理する（過去の中の後悔、未来への不安が心を蝕む）
心をきれいにする（感謝の心。奉仕活動。清掃活動）

8.生活指導は「L I F E」の指導

（保護者の背景と課題） 中学校、高校、大学で「親になる方法」を教えていない。
子供を産み、育てる前に、子育ての困難さと責任についての学習をせねば。
「心」をコントロールできないままに大人になる。
バブル崩壊、拝金主義の影響で有形の目標（金、物）を得ることばかりが欲求の中心で、無形の目標、すなわち心の充実感、満足感、自己実現というものに欲求が高まっていない。
その中から、子殺し、虐待、完全放任主義等の事件が発生している。

9.「生きる力」を身につけるために

生きる力とは 自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考える力 思いやる心や感動する心 正義感や倫理感の向上 健康と体力の向上等をさします。

さて、今回の授業では に対して、課題解決学習と毎時間毎に立てる各自のめあてと班ノート、個人ノートの作成を通して。 に対してはグループ学習とペア学習を通して。 に対しては授業前の準備や各自の仕事を責任を持ってやらせきることを通して。 に対しては時間の始めの準備運動や体育授業日の前日からの生活の仕方指導（夜更かしせず、朝食をきちんと食べる等）を通して、向上させられるように配慮、工夫しました。

10.自立型・自律型人間の育成

PLAN DO SEEの科学的接近態度
・目的を明確化し現状を把握、対策を立案
・計画的に実行
・結果成果を考慮し、法則性を引き出し、一般化

11.学習意欲について

生徒達は体育学習をする際に、種々の欲求を持っている。例えば「動きたい（活動欲求）」「勝ちたい（競争欲求）」「できるようになりたい・うまくなりたい（達成欲求）」「分かるようになりたい（認識欲求）」「友達と協力して頑張りたい（親和欲求）」などである。

このような種々の意欲や欲求が体育授業で満たされることができれば、生徒はより意欲的に学習に取り組むのである。

企業のための研修レジュメより

・原田先生から学んでいただきたいことは、基本的に練習量がすべてではないことです。2時間の練習時間で全国制覇します。スポーツの世界は、練習時間の長いところが勝つというのが常識でした。

しかし重要なことは、練習時間の長さではなく、“練習時間×学習力”です。練習したことからどれだけ学んだかです。だから書かせるのです。どんなことを気づいたのか書かせるのです。それで具体的な成功体験を練習の中にも見い出すし、学習の中にも成功体験を積み重ねるというやり方です。

・書かすことで学ぶのです。だから、型どおりの報告書といって「特になし」というものは、出すだけ無駄です。そうではなく、具体的に何を感じたかを書かせて日々学習するところが伸びています。

実力の大小は“練習量×学習力”、そしてその成功体験です。「お前、よくやっているじゃないか」と言われたら成功体験です。

・原田先生から啓発を受けた方はたくさんおられると思いますが、私が一番啓発されたことは、まだ目に見えない生徒のために4年後の全国大会の宿舎を予約していることです。そこが学ばなければいけないポイントです。

「本当にやりたいことは何なのか？」を見極め、社会的責任や使命に根ざした夢でないと意味が無いと思います。日本の今の困難をどうするかは、我々ひとりひとりにかかっています。

『プロジェクトX』に登場する人たちは戦後の日本を支えてくれた人たちです。あの人たちの力があつたから今日の日本があるのです。今の困難をありがたいことだと受け止めて、後々の人から「当時の人が頑張ったおかげで今日の我々がある」と言われるような生き様が要求されています。

・原田先生から学んでいただきたいことは、全国制覇と総合優勝にこだわっていることです。総合優勝は原田先生の基準で作っているもので大会にはありません。しかし、総合優勝にこだわるのは、部員全員が一生懸命やって、その成果として優勝する選手もいますが、トータルの総合優勝が全員のご褒美として必要だという考えです。

・大切なことは、「夢は決めなければ夢にならない」ということです。4年後全国大会に出るために宿舎を用意するというのは、普通の常識では考えられません。だけど決めることはできます。この決めることが大切です。

夢は、目的地のことですから、目的地を決めるのは当たり前のことです。旅行は目的地を決めない限り実現しません。目的地を決めれば実現する可能性はあります。

理屈のように聞こえますが、決めるところにポイントがあります。夢が持てないことは、決めないことが問題だと考えていただかなければダメです。

3000mの山に登ろうとすることも1000mの山に登ろうとすることも、決めた人にとっては一緒です。「どっちが難しいか？」ということはありません。富士山に登るのもエベレストに登るのも、決めた人にとっては同じです。準備や段取りを当然するわけですから、最初にエベレストに登ると決めた人は、最初から富士山に登るような状態では行きません。

科学的接近態度とは

「常に目的を明らかにし、明確な目標を持って取り組む」

「徹底して事実を分析し、その結果をもとに物事の本質へと迫っていく」

「結果の考察から一定の法則性を導き出し、それを一般化し、社会に広めていく」

PLAN

行動の目的を明らかにする

現状を把握し、事実をつかむ

事実に基づいて、対策を立てる

明確な目標と対策が立つ

DO

事実に基づいて立てた対策を
計画的に実行していく

SEE

実行した結果・成果を考察し、目標
に対する法則性を引き出し一般化する

SHOW

一般化された法則を広く社会に伝達して
いく。(ビデオ、新聞、講演、テレビな
どのマスメディア、インターネット)