

2025 年度 つくば実習資料

—筑波大学体育専門学群／体育学学位プログラム—

日時：2025 年 7 月 19 日（土）、20 日（日）

場所：中央体育館バスケットボール場、5C212 教室

＜資料目次＞

I. 実習の日程	… 2
II. 参加者一覧・役割分担	… 3
III. 授業観察について	… 4
IV. 指導計画	
IV-1. バレーボール（シッティング・バレーボール）	… 8
IV-2. 弓道	… 27

I. 実習の日程

場所：中央体育館バスケットボール場・5C212 教室

7月19日（土）		7月20日（日）	
8:30	集合・準備	8:30	集合・準備
9:00	挨拶、参加者紹介	9:00	挨拶、参加者紹介
9:15	授業解説 バレーボール (シッティング・バレー)	9:15	授業解説 バレーボール (シッティング・バレー)
9:45	模擬授業① バレーボール① (シッティング・バレー)	9:45	模擬授業③ バレーボール② (シッティング・バレー)
10:45	授業分析・リフレクション	10:45	授業分析・リフレクション
11:45	片付け・設置換え	11:45	片付け・設置換え
12:00	昼休み (休憩室：5C212)	12:00	昼休み (休憩室：5C212)
13:00	授業解説 弓道	13:00	授業解説 弓道
13:30	模擬授業② 弓道①	13:30	模擬授業④ 弓道②
14:30	片付け <u>5C212 教室へ移動</u>	14:30	片付け <u>5C212 教室へ移動</u>
15:00	授業分析・リフレクション	15:00	授業分析・リフレクション
15:30	本日の振り返り・グループ討議 全体共有	15:30	本日の振り返り・グループ討議 全体共有
16:30	解散	16:30	解散

II. 参加者一覧・役割分担

	氏名	学年	担当授業		バレ-①	バレ-②	弓道①	弓道②
筑波大学	村山 日和	MC1	バレ-①	導入・展開①	教師	観察	生徒	生徒
	芳賀 研心	MC1	バレ-①	展開②	教師	観察	生徒	生徒
	外岡 利宏	MC1	バレ-①	応用	教師	観察	生徒	生徒
	川原 育	UG3	バレ-①	導入	観察	教師	生徒	生徒
	安立 胡春	UG3	バレ-②	展開①	観察	教師	生徒	生徒
	宮西 陽菜	UG3	バレ-②	展開②	観察	教師	生徒	生徒
	中島 大成	UG3	バレ-②	応用	観察	教師	生徒	生徒
	水上 悟孝	UG3	弓道①	導入	生徒	生徒	教師	観察
	木村 もも	MC2	弓道①	展開①	生徒	生徒	教師	観察
	太田 陽	MC1	弓道①	展開②	生徒	生徒	教師	観察
	吉田 龍ノ介	UG3	弓道①	応用	生徒	生徒	教師	観察
	穂山 直宏	UG3	弓道②	導入	生徒	生徒	観察	教師
	高嶋 凪	UG3	弓道②	展開①	生徒	生徒	観察	教師
	稻本 韶	MC1	弓道②	展開②	生徒	生徒	観察	教師
	須貝 匠	MC1	弓道②	応用	生徒	生徒	観察	教師
	小川 貴子	MC1	弓道②	応用	生徒	生徒	観察	教師
	小林 佳太	UG4			生徒	生徒	生徒	生徒
	関 遥花	UG4			生徒	生徒	生徒	生徒
	井田 真由	UG4			生徒	-	生徒	-
日本体育大	小嶋 柚	MC2	バレ-			生徒	生徒	
	齋藤 崇仁	MC2	バレ-			生徒	生徒	
	向井 恒太	MC2	弓道		生徒	生徒		
	楊 思彤	MC2	バレ-		生徒	生徒	生徒	生徒
	茂木 颯吾	UG3			生徒	生徒	生徒	生徒(観察)
	富村 日花	UG3			生徒	-	生徒	-
	藤田 大稀	UG4			生徒	生徒	生徒	生徒(観察)
順天堂大	安東 楓	UG4			生徒	生徒	生徒	生徒(観察)
	平野 譲	UG4			生徒	生徒(観察)	生徒	生徒
	藤澤 大	UG4			生徒	生徒(観察)	生徒	生徒
	秋元 香穂	MC2			観察	-	観察	-
	池田 航	MC2				生徒		生徒
	立川 数磨	MC2				生徒		生徒
日本女子体育 大学	坂井 美藍	MC2				生徒		生徒
	秋山 洋輔	MC1				生徒		生徒
	世古 宗祐馬	MC1				生徒		生徒
	小西 優月	MC1				生徒		生徒
	片山 愛梨	UG3			生徒		生徒	
	大畠 舞桜	UG3			生徒		生徒	
	斯波 唯梨	UG3			生徒		生徒	
	井上 千咲	MC1			生徒		生徒	
	生徒役合計				24	24(22)	23	23(20)

教員 長谷川悦示、三田部勇、宮崎明世（筑波大学）

岡出美則（日本体育大学）、荻原朋子（順天堂大学）、須甲理生（日本女子体育大学）、村井梨沙子（東海大学）

DC 曹暢、池下桃佳（筑波大学）、小林寿（日本体育大学）、鈴木寛康、永井将史（大学体育高度化選考）
長期研修 佐々木智子（県立三郷高校）、小口 祐介（上尾市上平小学校）、坂井菜

III. 授業観察について

授業場面記録(期間記録)

「授業場面」の観察カテゴリーと定義

カテゴリー	定義
学習指導場面(I)	<p>○教師がクラス全体の児童・生徒を対象にして説明、園児、指示を与える場面。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師が学習目標、学習内容、学習方法などを説明する。 ・教師が示範をしながら技術指導をする。 ・教師が活動内容や活動方法に関わって指示を行う。 ・教師の発問に対して児童・生徒が考えたり、意見を述べている ・児童・生徒が演示し、それを他の児童・生徒が観察している場面を教師が設定している。 ・教師や学習者が、スコアや勝敗などを発表する。 ・教師や学習者が本時の目標やめあての評価を行う。
認知学習場面(A1)	<p>○学習者が認知的な学習活動を行う場面。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループあるいはペアで学習に関する話し合いを行う。 ・ノートや記録用紙に学習のポイントや行い方、記録などを書き込む。
運動学習場面(A2)	<p>○学習者が体操、練習、ゲームなど運動行動を行う場面。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップや主教材との関連で行われる予備的・補足的な運動を行っている。 ・準備運動や体力づくりのための運動を行っている。 ・個人的な技能発達を主な目的としたドリルや練習を行っている。 ・グループで練習している。 ・ゲーム、記録会、発表会を行っている。
マネジメント場面(M)	<p>○上記以外の活動で、学習成果に直接つながらない場面。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある活動から他の活動へ移動する。 ・ある学習と次の学習の間の、何も学習活動が行われていないで待機している。 ・用具の準備や後片付けを行っている。 ・休憩している。 ・学習指導には直接関係しない管理的・補助的な活動をしている。 ・授業の焦点となっている課題とは関わりのない活動をしている。

教師の相互作用行動の観察カテゴリーと定義

相互作用 フィードバック	発問		主体的な意見や問題解決を要求する、言語的・非言語的行動。 例. 「手の着き方は、それでいいかな?」、「この運動の大切なところはどこかな?」
	肯定的	一般的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない、言語的・非言語的行動(賞賛) 例. 「うまい」、「よかったね」、「おいしい」、拍手する
		具体的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴った、言語的・非言語的行動(賞賛) 例. 「腕の上げ方がとてもよくなつたね」
	矯正的	一般的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない、矯正的・修正的な言語的・非言語的行動。 例. 「まだ」、「もう少しだな」、「うーん、どうかな」、首をかしげる
		具体的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴つた、矯正的・修正的な言語的・非言語的行動。 例. 「もっと大きく腕を振ってみよう」
	否定的	一般的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない、否定的な言語的・非言語的行動。 例. 「だめだ」、「何を考えているんだ」、顔をしかめる
		具体的	児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴つた、否定的な言語的・非言語的行動。 例. 「だめ、そんあ腕の上げ方だとできないと言つただろう」
	励まし		児童の技能達成や認知的行動を促進するための言語的・非言語的行動。 例. 「がんばれ」、「いけ、いけ」、「ドンマイ」

三

2020年度 体育授業理論・実習 I / II 観察記録用紙

クラスA/B/C/D
グループa/b

授業種目(

3

導入/展開1/展開2/応用 教師役() 観察記者者()

期間 記録	時間 秒	時間 率 %	回 数	
			回	回
学習指導場面	I	秒	%	回
認知学習場面	A1	秒	%	回
運動学習場面	A2	秒	%	回
マネジメント場面	M	秒	%	回
	合計	秒	%	回

相互作用行動		個人	小集団	全體	合計
発問					
フィードバック	肯定	一般			
		具体			
	矯正	一般			
		具体			
否定	一般				
	具体				
勧まし					
合計					

<観察記録記入例>

月 日

2020年度 体育授業理論・実習 I / II
観察記録用紙

クラスA/B/C/D
グループa/b

授業種目()

記録例

導入	教師役(篠原 太郎)	観察記録者(長谷川 悅示)												
授業場面			A2			M	I		A2	I	A2	I		
活動内容				準備運動		移動	説明		スプリントリル		スプリントリル			
相互作用行動	発問			G G			G							
フィードバック	肯定	一般		/										
	具体													
	否定	一般												
	具体													
	否認	一般												
	具体													
	励まし		G G G	/										
授業場面			A2	I	A2	M	I							
活動内容	スプリントリル		スプリントリル	移動	まとめ									
相互作用行動	発問			/			/							
フィードバック	肯定	一般												
	具体													
	否定	一般		G										
	具体													
	励まし			G										

期間記録	時間	時間／全時間	回数	
				秒
学習指導場面	I	180	22.8	5
認知学習場面	A1	0	0.0	0
運動学習場面	A2	570	72.2	5
マネジメント場面	M	40	5.0	2
合計		790	100	12

相互作用行動	個人	小集団	全体	合計
発問	2	2	2	6
フィードバック	一般	2	1	3
	肯定	1		1
	具体			0
	否定		1	2
	具体			0
	励まし	2	2	2
合計	7	6	5	14

IV. 指導計画

IV-1. バレーボール(シッティングバレーボール)

1. 単元名 球技 バレーボール (シッティングバレーボール)

2. バレーボール班担当者氏名 齊藤崇仁、小嶋柚(M2)、村山日和、芳賀研心、外岡利宏(M1)
川原育、安立胡春、宮西陽菜、中島大成(UG3)

3. 対象学年 中学3年生 (男子15名、女子15名:計30名)

4. 授業場所 筑波大学 中央体育館

5. 単元目標

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようとする。
イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。(知識及び技能)
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようとする。(学びに向かう力、人間性等)

6. 単元について

1) ネット型の特性

- ・ネット型とは、コート上でネットを挟んで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競う合うゲームである。(平成29年度告示学習指導要領解説保健体育編)
- ・相手とネットを挟んで対峙するため、直接相手と接触することはほとんど無く、接触による怪我の危険性が少ない。また、接触を恐れることなく、生徒が積極的にプレイしやすい。
- ・「一方的に連続して点を取られ続けない限り、すべての選手にサーブの順番が回ってきて、確実にボールに触れられてゲームに参加することができる。」(深見ら、2010)
- ・パスやラリーが続くことで生徒が楽しさを感じることができる。
- ・相手の早い打球に対する反応と俊敏な動き、そして返球のための技能が必要とされる。

2) バレーボールの特性

- ・他のネット型スポーツと違い、自分のコート内で3回までボールに触れられるので、チームのコンビネーションプレイによる様々な攻撃と防御の技術により、スピードと変化のあるゲームを楽しめる。(高橋健夫『ビジュアル新しい体育実技 中学校全』)

- 用具の簡易さ、激しさがそれほどでもなく親しみやすい、競技スペースをとらないといった特性から学校体育の教材として広く定着している。その一方で、実際の授業においては、ラリーが続かない、自分のところにボールがくるのが恐い、ボールが重い、ボールが当たると痛いといったプレーに際しての不安要素を持つ教材もある。(世羅, 2000)
- 高いネットを挟んでボールを返球し合うことから、特にスパイク等の動作においては身長の高低がプレイの有利さ、不利さに影響しやすい。

3) シッティングバレー ボールを通じた新たな学びの創造

3-1. はじめに：シッティングバレー ボールとは

シッティングバレー ボールは、戦争によって身体に障がいを負ってしまった人々によって、1956年にオランダで考案されたスポーツであり、1980年からパラリンピックの正式種目となった。日本のシッティングバレー ボールの歴史は、1992年に東京で初めてシッティングバレー ボールチームが結成されたことから始まり、2021年の東京パラリンピックでは日本は8位の成績を収めた。

シッティングバレー ボールは、下肢などの障がいをはじめとした肢体不自由の障がいがある人を対象としたパラスポーツであるが、障がいのある人もない人も一緒に楽しむことができるインクルーシブスポーツ、誰もが一緒に楽しむことのできるユニバーサルスポーツとしても位置付けられる。

3-2. シッティングバレー ボールのルール

シッティングバレー ボールは、バレー ボールと同様に、2組のチームが中央をネットで区切られたコート内の床面にボールを落とさないようにしながら、互いにネットを越してボールを打ち合い、得点を競う競技である。シッティングバレー ボールのルールのうち、特徴的なものとしては、プレイし姿勢が「臀部を床に付けた状態」であること、サーブ・ブロック・スパイクの際に床から臀部が離れた場合「リフティング」という反則になることが挙げられる。また、「サーブブロック」が認められる点も特徴の一つである。

シッティングバレー ボールと通常のバレー ボールのルールは、【表1】の通りである。

【表1】シッティングバレー ボールと通常のバレー ボールのルールの比較

ルール	シッティングバレー ボール	通常のバレー ボール（6人制）
コートサイズ	10m × 6m	18m × 9m
ネットの高さ	男子 1.15m, 女子 1.05m	男子 2.43m, 女子 2.24m
コート内の競技者	1チーム 6人	1チーム 6人
ボール操作	身体のどの部位で触れても良い ※サーブ時は除く	身体のどの部位で触れても良い ※サーブ時は除く
相手コートへの返球	3回以内 ※ブロックは回数に含めない	3回以内 ※ブロックは回数に含めない
プレイ姿勢	臀部を床につけた状態	立位
移動方法	臀部を滑らせる	走る, 跳ぶ
リフティング	反則（サーブ・ブロック・スパイクの際に床から臀部が離れる） ※レシーブ時は短時間の臀部の離床が認められる	—（該当なし）
サーブブロック	認められる	認められない
フォアヒット	反則（4回以上で相手コートへ返球）	反則（4回以上で相手コートへ返球）
キャッチボール	反則（ボールをつかむ, 投げる）	反則（ボールをつかむ, 投げる）

ダブルコンタクト	反則（1人が連續2回ヒット、または連續して身体の複数箇所に接触）	反則（1人が連續2回ヒット、または連續して身体の複数箇所に接触）
タッチネット	反則（ネットの上端に身体が接触）	反則（ネットに身体が接触）

3-3. シッティングバレーボールの特性

- ・臀部を床につけた状態で移動するため、上半身の力が必要となるが、多くの人は上半身を使って移動するということに慣れていないため、ボール操作だけでなく移動にも難しさを感じる。
- ・通常のバレーボールよりもコートが狭くネットも低いことから、攻防やゲーム展開にスピード感がある。
- ・通常のバレーボールよりもコートが狭いことから、味方との距離が近く、味方と目線を合わせやすいため、チーム内でコミュニケーションを取りやすい。
- ・コートが狭いため、手を伸ばしたり少し移動したりすることでボールを拾える場合が多い。したがって、誰がレシーブするのか等、コミュニケーションを密に取ることによって、ボールを拾い、繋げられる場面が増えることから、コミュニケーションが勝敗に大きく関わる。

3-4. バレーボール単元におけるシッティングバレーボールの位置づけとねらい

①従来のバレーボール授業でみられる課題

世羅（2000）は、バレーボール授業における課題として、「ラリーが続かない、自分のところにボールがくるのが恐い、ボールが重い、ボールが当たると痛い」ことを指摘している。また、深見ら（2010）も、中学1年生の生徒たちは、「ラリーが続かない」、「サーブしてもボールがネットを越えない」、「思ったところにボールが飛んでいかない」などの難しさを感じていたことを明らかにしている。

バレーボールはラリーの中でボールを止めたり保持したりすることができない（関野、2013）ことから、ボールが飛んでくるまでの短い間に、「チームの中の誰がレシーブをするのか」や、「ボールを飛ばす方向」を考える必要がある。関野（2013）は、「ゲームを構成する個々の技能が難しい」ことをバレーボールの特性として指摘しており、ボール操作の技能が難しい上に、短い時間で多くの判断を要することから、バレーボール授業において「ラリーが続かない」、「思ったところにボールが飛んでいかない」といった課題が生じていると考えられる。

これらの課題を解決するために、学校現場においては、キャッチバレーボールやワンバウンド有りのバレーボール等のルールを工夫したバレーボールの教材が実践されている（塙、2013；江尻ら、2022）。

②バレーボール単元でシッティングバレーボールを取り入れる意義

①で述べたように、通常のバレーボール授業では「ボール操作」に関する課題が多く発生することから、バレーボール経験者やボール操作が得意な生徒と、そうでない生徒との間で、習熟度や意欲に差が生まれやすい。シッティングバレーボールは、プレイ姿勢や移動方法が通常のバレーボールと大きく異なり、特に「臀部を床につけたまま移動する」動きは、多くの生徒にとっては初めての経験である。競技経験の有無やボール操作の得意不得意によって差が生まれる通常のバレーボールとは異なり、ほとんどの生徒が初めて経験する動きを基本として行うシッティングバレーは、生徒の技能レベルが同程度となることが予想され、仲間と一緒に試行錯誤したり教え合ったりする活動が生まれやすいと考えられる。

また、通常のバレーボールは身体的な差異（身長、跳躍力など）がプレイにおける有利・不利に大きく関わるが、シッティングバレーボールはこれらの身体的な差異の影響を受けにくい。このことから、すべての生徒が積極的にゲームに関わることが期待できる。

さらに、通常のバレーボールだけでなくシッティングバレーボールを体験することにより、バレーボールという競技の多様な側面を知る機会となるとともに、パラスポーツやインクルーシブスポーツ、ユニバーサ

ルスポーツへの理解が深まり、これまで関わることのなかった様々なスポーツに興味を持つきっかけとなることが期待される。

③本単元におけるシッティングバレーの具体的なねらい

本単元においてシッティングバレーを取り入れる大きなねらいは二つ挙げられる。

一点目は、生徒のコミュニケーション能力の向上である。前述の通り、シッティングバレーは味方との距離が近いため、味方と目線が合いやすくコミュニケーションが生まれやすい。したがって、バレーの単元の中にシッティングバレーを位置づけることにより、バレーにおけるコミュニケーションの重要性に気付き、通常のバレーを行う際にも味方とのコミュニケーションが増えることが期待される。また、通常のバレーにおいてコミュニケーションが増えることにより、従来のバレー授業における課題の一つである「ラリーが続かない」ことの解消に繋がると考えられる。

二点目は、多様性理解を深めることである。パラスポーツ、インクルーシブスポーツの一つであるシッティングバレーを体験することにより、障がいや、障がいを抱えている人への理解が深まることが期待される。また、ユニバーサルスポーツでもあるシッティングバレーは、一人一人の個性や特性を理解する上でも有用な教材であることから、生徒同士でそれぞれの個性、特性を尊重する姿勢が見られるようになり、この姿勢が体育に限らず、学校や社会における様々な場面で活かされることも期待できる。

3-5. シッティングバレー導入によって期待される教育的効果

①仲間との連携の強化

ルールの工夫や簡易化は前述のバレー授業の課題を解決する上で有用であるが、ラリーの継続を目指す上では、チーム内での連携を深めることも重要な要素である。バレー授業では、チームの中で誰がレシーブをするのか、あと何回で相手コートに返球しなければならないのか等が曖昧になることで落球してしまうことが多々あり、このようなシーンは簡易化したバレーゲームにおいても起こり得る。このようなシーンを減らすためには、チーム内での連携を深め、声をかけ合うことや互いの特性を理解することが必要となる。

シッティングバレーは、バレーに比べて味方と目線や顔が合いやすいため、コミュニケーションをとりやすい。また、シッティングバレー経験が有る生徒はほとんどいないことが予想されるため、仲間同士でアドバイスをし、試行錯誤しながら取り組む様子が増えることも期待できる。このようにチーム内でのコミュニケーションが増えることで、自然と一人一人の違いを理解し、違いに応じたプレイを大切にしようとする姿勢（学びに向かう力、人間性等）がみられるようになると考えられる。したがって、単元の中にシッティングバレーを取り入れることで、バレー授業において多々みられるチーム内の連係不足による落球が起こりにくくなることや、生徒がコミュニケーションの大切さに気付き、バレーにおいて仲間とコミュニケーションを取り連携することの楽しさを理解することに繋がると考えられる。

②ユニバーサルスポーツの観点からの学び

シッティングバレーは、障がいのある人もない人も一緒に楽しめる「インクルーシブスポーツ」であるが、同時に、田中（2016）はシッティングバレーについて、「ユニバーサルスポーツ」であると述べている。田中（2016）は「ユニバーサルスポーツ」について、インクルーシブスポーツの「健常者－障がい者」という二項対立ではなく、参加者全員の身体の多様性を前提とし、誰もが参加できるスポーツとして説明している。生徒にとってなじみのない動き（床にでん部を付けて移動する等）であり、仲間同士でのアドバイスが生まれやすいシッティングバレーを実践することで、「障がい」に限らず、「得意なプレ

イ」、「苦手なプレイ」、「体力」、「体格」などの様々な個性を理解し、その個性を活かせるような作戦の考案や助け合いの姿勢がみられるようになると考えられる。このように、スポーツには、障害の有無のみならず年齢や性別、国籍等を問わず、全ての人が分け隔てなく楽しみ、互いを理解・尊重し、共によりよく生きていくための価値があると考えることができる。これは今重要視されている「共生社会の実現」のために大きな意味があると考えられる。

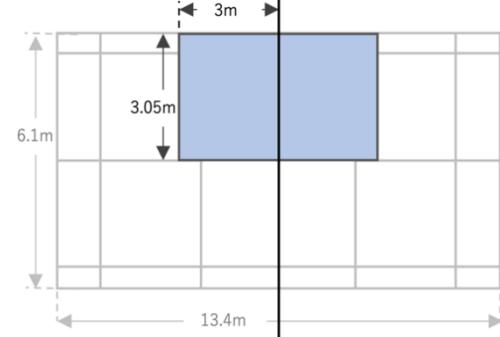
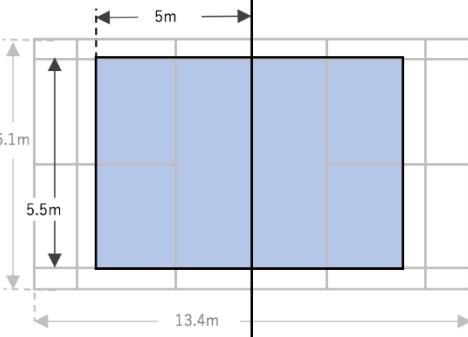
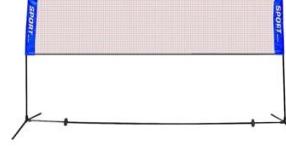
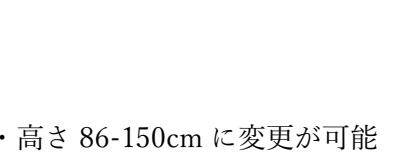
③体育理論との関連

体育分野における「体育理論」では、「互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむ行いがあることを理解できるようにする」ことや、「体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等の違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに称賛を送ったりすることなどを通して社会性が高まることを理解できるようにする」ことが目標として掲げられている。仲間とのコミュニケーションや協働の機会が多いシッティングバレーボールの実践は、体育理論における学習とも関連していることから、「体育理論」と「運動に関する領域」の学習内容の繋がりを実感しやすく、生徒の学びが深まることが期待される。

4) 教材作成の意図

4-1. 本単元のシッティングバレーボールおよびバレーボールの用具とルール

【表2】用具とルール

	シッティングバレーボール	バレーボール
ボール	4号球 	
コート	バドミントンコートの一部に作成 	バドミントンコートの一部に作成 
ネット	高さ 1m 高さ 1m の簡易ネット 	高さ 1.85m 1.5m の簡易ネットの下に 35 センチの台を置く 
ルール	<ul style="list-style-type: none"> 人数：4人 vs 4人 触球得点制：点数を獲得したチームに、ラリーの回数分（自チームと相手チームの合計）のポイントが入る。 	

<ul style="list-style-type: none"> ・試合時間：4分 ・サーブ：コート内からおこなう。下投げ可。 ・サーブ権：得点したチームがサーブ権を得る。自チームからみて右後ろにいる生徒がサーブを打つ。 ・ローテーション：チームがサーブ権を獲得するたびに時計回り ・ネットタッチ：相手の得点となる。 	
・臀部が床から浮くと相手チームの得点となる。(リフティング)	—

4-2. 触球得点制の意図

世羅（2000）がバレーボール授業の課題として指摘した「ラリーが続かない」に焦点を当て、本単元では、現行のラリーポイント制のルール修正を図り触球得点制を位置付けた。

触球得点制は、ゲームのラリー中に、ボールが両チーム間で攻防されたタッチ数（レシーブやトス、スパイク等）の合計を、そのラリーに勝ったチームが得点として総取りできる得点制度である。長所としては、ラリーの回数が得点となり大量得点の機会が増えるので逆転型のゲームが展開されやすくなったり、ラリーを続けることへの意識が高まったりすることなどがあげられる。短所としては、1回のミスが大きな失点につながるので点差が開きやすいや、審判や得点係がタッチ数を正解に数える必要などがあげられる。本単元では、運動への関わりという視点も踏まえ、審判係や得点係などの役割をつくることでタッチ数を正確に数えられるようにした。

本単元の計画段階では、全員タッチや3段攻撃、ブロックアウトへのボーナス得点制や経験者や未経験者、ラッキーパーソンなど、1ラリーあたりに獲得できる得点の差は設けていないが、実際の場面では、子供の実態や授業の様子、子供との対話を通して検討したり採用したりすることも考えられる。

【参考文献】

- ・平成29年告示中学校学習指導要領解説保健体育編. 文部科学省
- ・世羅晶子（2000）生涯スポーツにおける学校体育のあり方－バレーボールの授業（ソフトバレーボールの導入）を通して
－. 広島大学附属中・高等学校研究紀要. Vol.47, pp.53-58
- ・座位バレーボール / JPVA / 一般社団法人日本パラバレーボール協会. https://www.jsva.info/sitting_events/sitting/
(最終閲覧日：2025年5月30日)
- ・深見英一郎, 須田香織, 元塚敏彦, 岡澤祥訓, 久藤愛子（2010）中学生女子バレーボールの授業研究～初めて学ぶバレーボールでどこまで上達できるのか～. 天理大学学報. Vol.61, No.3, pp.15-29
- ・神奈川県立総合教育センター 令和3年度長期研修講座研究報告詳細版.
chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/documents/r3_tyuugaku_shousaiban.pdf (最終閲覧日：2025年5月30日)
- ・塙佐敏（2013）ネット型ゲーム導入としてのキャッチバレーボールの有効性. 日本教科教育学会誌. Vol.36, No.3, pp.1-12
- ・江尻沙和香, 湯口雅史, 木原資裕（2022）生徒が主体的になれる体育授業づくりへの試作－中学2年生を対象にしたワンバウンドバレーボールから－. 鳴門教育大学授業実践研究. No.21, pp.23-30
- ・『ビジュアル新しい体育実技 中学校全』高橋健夫. 東京書籍
- ・Sitting Volleyball／シッティングバレーボール. 公益財団法人日本パラスポーツ協会.
<https://www.parasports.or.jp/paralympic/sports/sitting-volleyball.html> (最終閲覧日：2025年4月8日)
- ・田中愛（2016）体育・スポーツのユニバーサルデザインに関する基礎的研究. 武藏大学人文学会雑誌. Vol.48, No.1, pp.32-47

7. 指導と評価の計画 (10 時間取り扱い、本時は 6,7 時間目)

時限	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
課題	オリエンテーション		連携した動きを身に付ける (拾う、つなぐ、打つの意識)		シッティングバレー に触れてみる	シッティングバレーを通じてバレーボール に必要な要素を考える		バレーボールへの応用		リーグ戦
0分										挨拶、出欠確認
導入										チーム分け、チームごとに準備運動とバス練習
12分	バレーボールの特性、ルール、歴史を理解する		準備運動、バス練習		シッティングバレーの特性、ルール、歴史を知る		準備運動、バス練習			
展開①		ラリーゲーム (3対3)	アタックの習得	サーブの習得 (アンダーハンドサーブ)			バレーボールのゲーム (4対4)	シッティングバレーのゲーム (4対4)	前時の振り返り 6対6における役割の理解	
24分	準備運動				準備運動、座った状態でのバス練習				6対6のゲームに向けた役割の理解とその練習	
展開②	ボール慣れ (アンダーハンド、オーバーハンドの復習)	投げられたボールを「レシーブ⇒トス⇒アタック」の流れで返すことの習得に重きを置いた課題練習	投げられたボールを「レシーブ⇒トス⇒アタック」の流れで返すことの習得に重きを置いた課題練習	サーブを「レシーブ⇒トス⇒アタック」の流れで返すことの習得に重きを置いた課題練習		シッティング状態でのバス回し		シッティングバレーで学んだことをバレーのゲームに活かす（ディスカッション）		チームでの話し合い・課題練習
36分		ラリーゲーム (3対3)	バレーボールゲーム (3対3)	バレーボールゲーム (4対4)	シッティングバレーのゲーム (4対4)	シッティングバレーのゲーム (4対4)	バレーボールのゲーム (4対4)	ゲーム (6対6)		リーグ戦
応用										
50分										
知識	①				①				②	
技能		①		②				③		④
思考・判断・表現			①			②			②	
主体的に学習に取り組む態度					①		③	②		③

8. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>〈知識〉</p> <p>① バレーボールの特性について理解し、バレーボールの技術の名称や行い方について言ったり書き出したりしている。</p> <p>②バレーボールを行うことによって高まる体力について具体例を挙げている。</p>	<p>〈技能〉</p> <p>【ボール操作】</p> <p>①味方や相手側コートのねらった場所にボールをつなぎ打返したりすることができます。</p> <p>②ポジションの役割に応じて、ボールを拾ったりつなぎ打返したりすることができます。</p> <p>【ボールを持たないときの動き】</p> <p>③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ことができます。</p> <p>④自己の役割やポジションを理解し、それらに応じた位置に動いてプレイすることができます。</p>	<p>①仲間の身体の多様性を理解し、仲間とともにバレーボールを楽しむ方法について考え、伝え合っている。</p> <p>②自己やチームの特性、課題に応じて練習方法や戦術を工夫し、実践している。</p> <p>①チームの話し合いに積極的に参加し、自己の考えを述べたり相手の考えを尊重したりしようとしている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別や障がいの有無等、一人一人の違いを理解し、練習の仕方や戦術を工夫しようとしている。</p> <p>③一人一人の違いを尊重し、仲間と課題の解決に向けて練習をしたり、教え合ったりしようとしている。</p>

〈時間計画〉 バレーボール①

- 授業担当** 導入：村山日和 展開①：村山日和 展開②：芳賀研心 応用：外岡利宏
- 本時の目標**：シッティングバレーボールとバレーボール違いに気づき、チーム内でバレーボールに活かしていく方法を考えることができるようとする。
- 本時の課題**：シッティングバレーボールに取り組むことでバレーボールに活かせることはなんだろう。
- 本時の位置**：10時間中の6時間目
- 準備物・資料**

〈準備物〉

ボール12個、ビブス6色×4枚、簡易ネット3台、ホワイトボード1台、ホイッスル1個、タイマー1台

〈資料〉

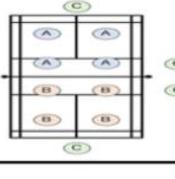
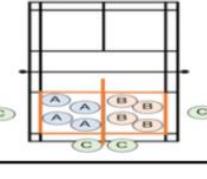
自己評価カード、学習計画・ドリルの内容・ルール・評価規準について明記した学習カードそれぞれ24枚

球技 ネット型「バレーボール」

年 組 番 名前()

グループ	チーム名													
4人制	役割	リーダー		ドリル		準備								
	名前													
	チーム目標				個人目標									
6人制	チーム名													
	役割	リーダー	副リーダー	ドリル	学習カード	ビブス	記録							
	名前													
	チーム目標				個人目標									
学習計画		1	2	3	4	5	6	7	8	9・10	W-up計画	準備運動→ドリル		
10		集合・挨拶・本時の課題の確認・W-up・スキルドリル						リーグ戦	準備運動	屈伸	伸脚	深伸脚		
20		0	バスゲーム	スパイク練	サーブ練	OT	バレーボールゲーム			アキレス腱	脇伸ばし	ジャンプ		
30			課題練習	課題練習	課題練習	座位バス練	シッティングゲーム			膝	前腕	股関節		
40			3対3	4対4	4対4	シッティングゲーム	バレーボールゲーム			スローイン	ワンパン	アンダー		
50						6対6				オーバー				

ドリル	ステージと垂直方向の向きにバス練習	課題・選択学習	個人やチームの課題に応じた練習
スローイン	行い方 2人1組・45秒		片手バス 片手でレシーブ、トス
	ポイント 頭の後ろから		1人直上バス 1人で真上にレシーブやトス
	目標 高さ10m		2人2個球 2人で2個のボールを使ってバス
ワンバウンド	行い方 2人1組・45秒		ランニングバス 2人でコートの周り走りながらバス
	ポイント ジャンプ中に叩く		3対3ラリー ネットを挟んでラリーのみのゲーム
	目標 高さ5m		2段攻撃 トス→スパイク
アンダーハンドバス	行い方 2人1組・45秒		3段攻撃 レシーブ→トス→スパイク
	ポイント 肘を伸ばす		チャンスボール バス→レシーブ→トス→スパイク
	目標 合計30回		ワンパンゲーム ワンパンOKのゲーム
オーバーハンドバス	行い方 2人1組・45秒		1sキャッチゲーム レセプションキャッチOKのゲーム
	ポイント おでこ上で三角形		フェイントゲーム スパイク無しのゲーム
	目標 合計20回		2対2 メインゲーム同様ルールの2対2

ルール	4対4のバレーボール	4対4のシッティングバレーボール
<ul style="list-style-type: none"> コートはバドミントンコート ネットの高さは185cm 4人制 ローテーションあり サーブは交換制 試合時間4分×3試合 触球得点制 サービスエースは無し 		<ul style="list-style-type: none"> コートはバドミントン半コートのサーブラインより後ろ(約4×6m) ネットの高さは1m 4人制(ローテーションあり) 試合時間4分×3試合 触球得点制 

評価規準	
知識	・バレーボールの技術名や行い方を言ったり書き出したり、高まる体力について具体例を挙げたりしている。
技能	・ねらった場所にボールをつないだり打ち返したり、役割に応じてボールを拾ったりつないだりすることができる。
思判断	・仲間とともにバレーボールを楽しむ方法について考え、伝え合っている
主体的	・自己やチームの特性、課題に応じて練習方法や戦術を工夫し、実践している。
	・自己の考えを述べたり相手の考えを尊重したりしようとしている。
	・一人一人の違いを理解し、練習の仕方や戦術を工夫しようとしている。

自己評価カード

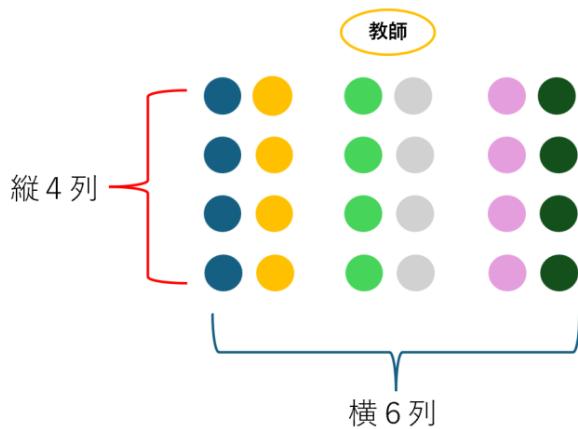
年 組 氏名 ()

月日(曜)		グループ反省・個人の反省と課題	自己評価	
1	月 日	Qバレーボールについて学んだことは？ 条件：キーワード肘、顎、脚を使って	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
2	月 日	Qレシーブのコツは？意識したことは？ 条件：キーワード肘、顎、脚を使って	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
3	月 日	Qスパイクのコツは？意識したことは？ 条件：30字以上50字未満	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
4	月 日	Qボールをつなげるために大切なことは？意識したことは？ 条件：接続詞を1個以上使用	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
5	月 日	Qシッティングについて学んだことは？ 条件：キーワードルール、特性を使って	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
6	月 日	Qシッティングで安定した返球のため必要なことは？	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
7	月 日	Q今後のバレーで生かしたいことは？	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
8	月 日	Q6人のゲームにおける自分の役割は？	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
9	月 日	今日の授業の感想	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C
10	月 日	今日の授業の感想	知識	A B C
			技能	A B C
			思判表	A B C
			主体的	A B C

6. 教材の説明

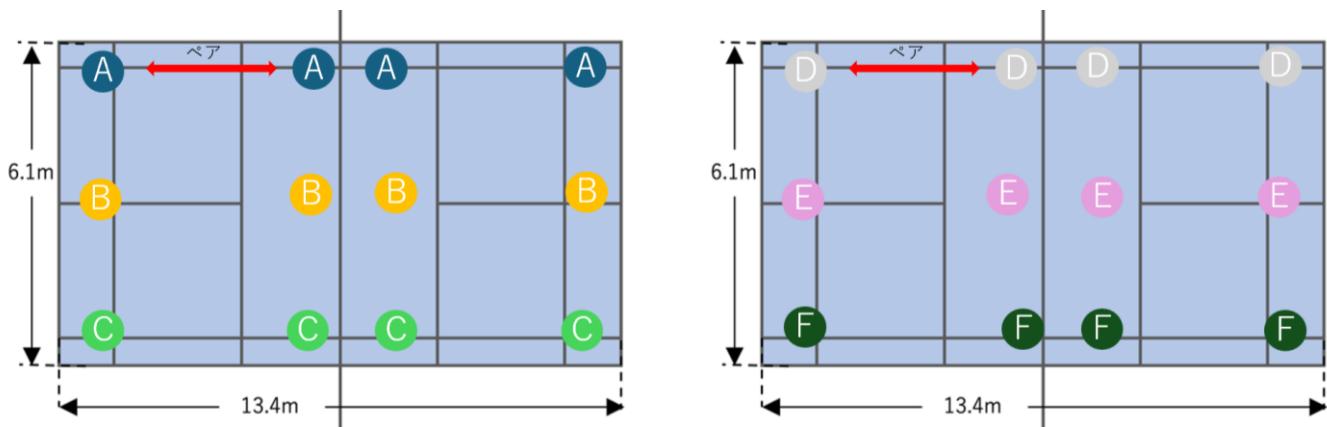
1) 準備運動

学習隊形 縦の4人が本時のチームとなる。



2) スキルドリル

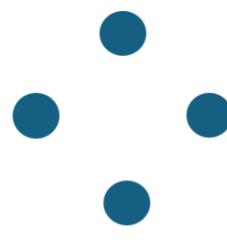
学習隊形 4人×6チームに分かれてから、チーム内でペアを作って行う。



3) チーム内で座った状態でのパス練習

配置図

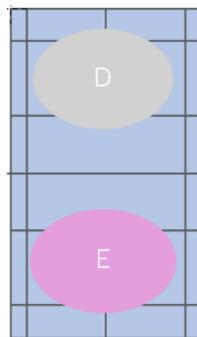
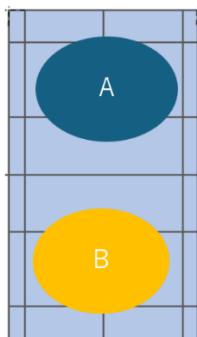
<円陣パス>



<扇形パス>

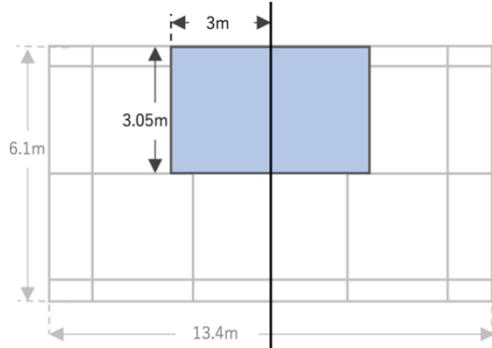
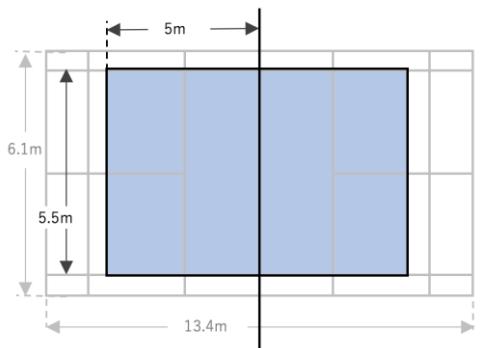
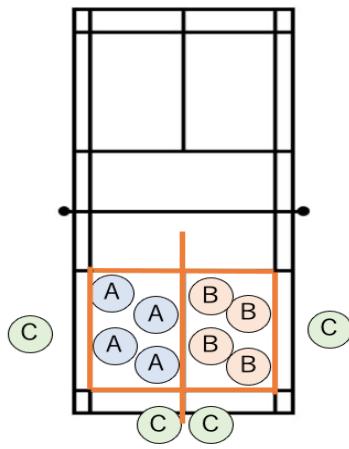
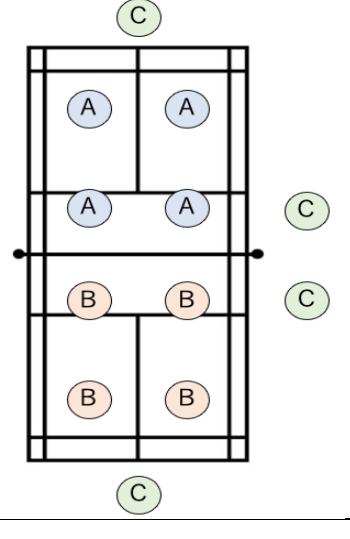


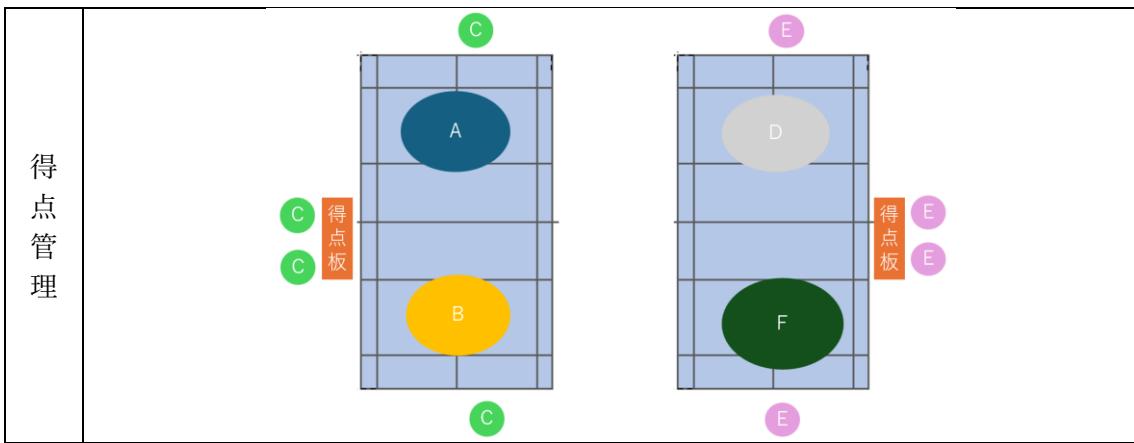
ホワイトボード



出入り口

4) ゲーム

	シッティングバレーボール	バレーボール
ボール	4号球 	
コート	バドミントンコートの一部に作成 	バドミントンコートの一部に作成 
配置図		
ネット	1m	1.85m
ルール	<ul style="list-style-type: none"> 人数：4人 vs 4人 触球得点制：点数を獲得したチームに、ラリーの回数分（自チームと相手チームの合計）のポイントが入る。 試合時間：4分 サーブ：コート内からおこなう。下投げ可。 サーブ権：得点したチームがサーブ権を得る。自チームからみて右後ろにいる生徒がサーブを打つ。 ローテーション：チームがサーブ権を獲得するたびに時計回り ネットタッチ：相手の得点となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・臀部が床から浮くと相手チームの得点となる。（リフティング）



7. 本時の展開

場面	時間	学習活動	教師行動（学習指導・発問・フィードバック） 評価の観点と規準（○をつけて記述）	
導入	0(1)	1. 挨拶、出欠確認、健康観察	・生徒一人一人の表情や動きを観察することで、健康状態を確認する。	
	1(3)	2. 本時の課題の確認	・チーム別に4列横隊で整列させる。 ・学習課題を確認し、見通しを持たせる。	
		<p>本時の課題：シッティングバレー ボールに取り組むことでバレー ボールに活かせることはなんだろう。</p>		
	4(6)	3. 準備運動（全体） <ul style="list-style-type: none"> ・屈伸、伸脚、深い伸脚、アキレス腱、肩の後ろのばし脇のばし、小ジャンプ、立位膝回転、床で前腕を伸ばす、座位股関節回旋運動 4. スキルドリル（ペア・各45秒） <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせ、2人組ペアで下記の順にスキルドリルを行う。 (1)スローイン (2)ワンバウンド (3)アンダーハンドパス (4)オーバーハンドパス	一般的な準備体操に加えて、バレー ボールで怪我の起こりやすい指や足首のストレッチ、準備運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム4人×6チームに分け、グループ内でペアを作らせる。 ・準備運動後に各ペア2つボールを持つよう指示する。 ・半コートの端と端に立ってそれぞれのドリルを行う。（配置図参照） 	
展開①	10(14)	5. 比較のゲームの実施 (1)バレー ボールのゲーム <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; width: 100px; vertical-align: top;"> <ルール> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントン半コートのサーブラインより後ろ（約4×6m） ・ネットの高さは1m ・4人制（ローテーション有） ・試合時間4分×3試合 ・触球得点制 ・サーブ権は得点したチームが得る ・サーブは下投げでもアンダーでも可 </td> </tr> </table>	<ルール> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントン半コートのサーブラインより後ろ（約4×6m） ・ネットの高さは1m ・4人制（ローテーション有） ・試合時間4分×3試合 ・触球得点制 ・サーブ権は得点したチームが得る ・サーブは下投げでもアンダーでも可 	バレー ボールとシッティングバレー ボールを順番に行することで、生徒が違いに気付けるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・安定した返球をするためにはどのようなことが大切か考えながら取り組むように伝える。 ・ゲーム中、積極的に声をかけ合ったり、励まし合ったりしているチームを称賛する。 ・ホワイトボードの配置図を基に速やかな活動場所への移動を促す。
<ルール> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントン半コートのサーブラインより後ろ（約4×6m） ・ネットの高さは1m ・4人制（ローテーション有） ・試合時間4分×3試合 ・触球得点制 ・サーブ権は得点したチームが得る ・サーブは下投げでもアンダーでも可 				
24(5)	(2)チーム内で座った状態でのパス練習 <ul style="list-style-type: none"> ・1チームあたりバドミントン半コートでそれぞれ円陣バス、扇形のバス練習を実施する。（配置図参照） 	各チーム1つのボールとシッティング用ネットを前から持っていくよう指示する。 <ul style="list-style-type: none"> ・チーム内の練習からコミュニケーションやボール操作の正確性が重要なことに気づくことができるよう声を掛ける。 ・チーム内練習に引き続き、コミュニケーション 		

	<p>29(14) (3)シッティングバレーのゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シッティングバレーのルールについて再度確認する。 ・展開①のバレーのゲームと同様の流れで実施する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントン半コートのサーブラインより後ろ（約4×6m） ・ネットの高さは1m ・4人制（ローテーション有） ・試合時間4分×3試合 ・触球得点制 ・サーブ権は得点したチームが得る ・サーブは下投げでもアンダーでも可 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ショーン、ボール操作の重要性に気づくことができるよう声を掛ける。 ・試合をしていないグループは得点管理、ボール管理をするよう声を掛ける。
	<p>43(5) 6. 授業の振り返り</p> <p>(1)個人で振り返りを行う。</p> <p>(2)グループで振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※振り返りの視点</p> <p>○シッティングバレーにおいて、安定した返球をするためには、どのようなことが必要か。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーのゲームからシッティングバレーのゲームまでを通して、チームで活動する中で課題に沿った振り返りができるようにする。 ・記入に行き詰まる生徒がいた場合にはチームメイトと活動の振り返りを話しながら記入することを促す。 <p>○2つの種目の違いや体力や技能の程度、性別等の違いを考慮して、仲間と共にバレーを楽しむための活動の方法や習性の仕方を見つけることができたか。（思考・判断・表現）</p>
まと め	<p>48(2) 7. 次時の内容、次回までの課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>次時の内容</p> <p>次回はシッティングバレーのゲームを先に行い、その後バレーのゲームを行う。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>次回までの課題</p> <p>グループの中で、「バレーでは、チーム全員がボールを繋ぐ意志やそのために必要な役割がある。そのためにはどのようなルール・練習の修正、チーム内での約束事の工夫をすると良いのか」を考え、各グループ次回までにどんな工夫をしながらゲームをするのかを考えてくる。</p> </div> <p>50 8. 怪我人の有無の確認、挨拶、解散</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時を踏まえた次の学習内容について伝える。 ・本時までの学習内容を踏まえて考えて来るように伝える。

〈時間計画〉 バレーボール②

- 授業担当 導入：川原育 展開①：安立胡春 展開②：宮西陽菜 応用：中島大成
- 本時の目標：シッティングバレーボールで得た学びを活かし、仲間と協力しながら主体的に練習や試合に取り組むことができるようとする。
- 本時の課題：シッティングバレーボールで学んだことをバレーボールのゲームに活かそう。
- 本時の位置：10時間中の7時間目

5. 準備物・資料

〈準備物〉

ボール12個、ビブス6色×4枚、簡易ネット3台、ホワイトボード1台、ホイッスル1個、タイマー1台

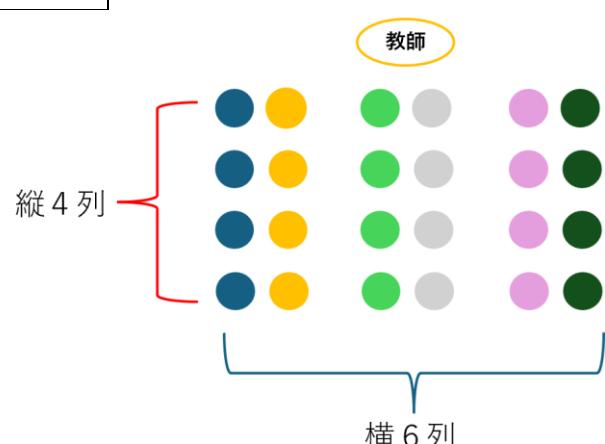
〈資料〉

自己評価カード、学習カード(6時間目参照)それぞれ24枚

6. 教材の説明

- 準備運動：p.11参照
- スキルドリル：p.11参照
- チーム内で座った状態でのパス練習：p.11参照
- ゲーム：p.12参照
- 整理運動

学習隊形 授業開始時と同様に、グループで縦1列に並んで集合する。



7. 本時の展開

場面	時間	学習活動	教師行動（学習指導・発問・フィードバック） 評価の観点と規準（○をつけて記述）
導入	0(1) 1(5) 6(12)	<p>1. 挨拶、出席確認、健康観察</p> <p>2. 本時の課題の確認</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">本時の課題：シッティングバレーで学んだことをバレーでゲームに活かそう。</p> <p>前回「シッティングバレーとバレーとの違い」を考えた上で見えてきたこと、及び本時の前半でシッティングバレーを行い学んだことを活かし、一人一人の違いに応じて仲間とともにバレーを楽しむためにどのようなルールや練習方法の修正などの工夫があるのか、「安定した返球」をするためにはどうしたらよいか、またシッティングバレーでの学びをどのようにバレーに活かせるかに着目する。</p> <p>3. 準備運動（全体）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屈伸、伸脚、深い伸脚、アキレス腱、肩の後ろのばし脇のばし、小ジャンプ、立位膝回転、床で前腕を伸ばす、座位股関節回旋運動 <p>4. スキルドリル（ペア・各 45 秒）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせ、2 人組ペアで下記の順にスキルドリルを行う。 <ol style="list-style-type: none"> (1)スローイン (2)ワンバウンド (3)アンダーハンドパス (4)オーバーハンドパス 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム別に 4 列横隊で整列させる。 ・素早く出欠確認、健康観察を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・前回のフィードバックをまとめて簡潔に説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・継続してきた約束練習であるため、その精度をさらに高められるようなアドバイスを行う。
展開①	12(2)	<p>6. シッティングバレーのルールの確認</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントンの半コートのサーブラインより後ろ ・ネットの高さは 1m ・4 人制 ・サービス権は得点したチームが得る ・試合時間 4 分 	<ul style="list-style-type: none"> ・前回と同じルールであるため、手短にルールの再確認を行う。 ・前回よりも沢山ラリーを続け、チーム全員が楽しいと思えるような活動にするために、チーム内でどのような工夫をするのか、どのようなことに気を付けるのかを考えさせる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・触球得点制 ・チームがサービス権をもつたびにローテーション ・サーブは下投げでもアンダーでも可 	
14(3)	7. チームごとにパス練習	<ul style="list-style-type: none"> ・声掛けを大事にするように伝える。
17(12)	8. シッティングバレーボールのゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで考えた工夫をしっかりと活かし、また前時までの反省を活かしながらゲームが展開されるように声掛けを行う。 ・全員で触れた数を数えるよう声掛けをする。 ・チームごとに選んだ意見を元に「安定した返球」ができているのかを確認する。
	9. グループごとに話し合い <ul style="list-style-type: none"> ・シッティングバレーボールを行ったことで得られた、バレーボールに活かせることを話し合う。 ・それをもとにグループ内で作戦を立て、バレーボールゲームで実践しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の課題に直結する活動となるため、積極的に発問をする。 ・前時までの課題、そして本時に行ったシッティングバレーボールのゲームを通して得た気づきをもとに、より仲間と協力してよくつなぐバレーボールをする。そのために、自分たちのチームはどのような工夫をするとよいのかを話し合えるような声掛けを行う。
展開 ②	10. バレーボールのゲーム <p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートはバドミントンコート ・ネットの高さは 185cm ・4人制・触球得点制 ・試合時間 4 分 ・サーブは下手投げでもアンダーでも可 ・サーブ権は得点したチームが得る ・チームがサービス権をもつたびにローテーション 	<ul style="list-style-type: none"> ・手短にルールの再確認を行う。コートの広さ・ネットの高さ以外同じ。 ・話し合いで考えた工夫を生かせているかを観察し、シッティングバレーで生徒たちが気づいたことを絡めながら声掛けをする。 ・よくラリーをつないで3段攻撃をしけようとするなどを積極的に促す。
	11. 整理運動を行う。 <ol style="list-style-type: none"> (1)屈伸 (2)手首足首 (3)肩回し (4)伸び (5)深呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> ・速やかに集合をさせる。

45(3)	<p>12. シッティングバレーボールを取り入れたことでの学びについて話し合う。</p> <p>【発問 1】シッティングバレーボールをやってみてどうだった？</p> <p>【発問 2】シッティングバレーボールとバレーボールの2つを実施することで、色々な工夫ができたと思うけど、どのようなことが今後のバレーボールに活かせると思う？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シッティングバレーボールを取り入れた3時間分の授業を振り返り、今後のバレーボールの試合にどんなことが活かせるか、どんな考えをもってゲームに臨むかのクラスでの共通認識ができるような声掛けを行う。 <p>○仲間と協力しながら、主体的に練習や試合に取り組むことができたか、課題を見つけ改善しようとする姿勢が見られたか。(主体的に学習に取り組む態度)</p>
48(2)	<p>13. 次回の内容の確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回は6vs6のバレーボールのゲームを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シッティングバレーボールを取り入れた3時間を通して学んだことを、次回以降も生かしていくようまとめる。
50	<p>14. 怪我人の有無の確認、挨拶、解散</p>	

IV-2. 弓道

1. 単元名 武道 弓道

2. 弓道班担当者氏名 木村もも、向井恒太（M2）、稻本響、太田陽、小川貴子、須貝匠（M1）
梶山直宏、高嶋凪、水上悟考、吉田龍ノ介（UG3）

3. 対象学年 高等学校第1学年 男女35名

4. 授業場所 筑波大学 中央体育館

5. 単元目標

- (1) 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようとする。(知識及び技能)
- (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようとする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 弓道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。(学びに向かう力、人間性等)

6. 単元について

1) 武道の一般的特性

- ・武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- ・入学年次では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようとする。

2) 学習指導要領における弓道の取り扱い

高等学校学習指導要領における武道の内容の取り扱いでは、『「F 武道」については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようすること。また、(1)の運動については、ア又はイのいずれかを選択して履修できるようすること。なお、学校や地域の実態に応じて、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができること。』と示されている。

3) 学校教育に弓道を取り入れる意義

日本武道館が令和2年度に実施した「第6回中学校武道必修化に関するアンケート」では、中学校における武道種目の実施割合は、調査対象校7,198校のうち、柔道が3,791校(52.7%)、剣道が2,508(34.9%)、弓道が23校(0.3%)であったと報告されている。この結果から、中学校においてはその2種目を武道の授業として扱うことが一般的であり、空手道・なぎなた・弓道等他の競技に生徒が触れる機会は極めて稀であるということが分かる。よって、高等学校において、「柔道」や「剣道」の主要種目以外の武道種目に触れる機会を与えることで、生徒が新たな競技の魅力を味わうことができ、彼らが生涯にわたって豊かなスポーツ

ライフを実現するきっかけになると考えられる。

また、中高生を対象とした研究では、彼らが武道における対人競技に対してあまり良いイメージを持っていないことが報告されている。これに関して柴田ら(2015)は、剣道授業において生徒は「互いに打ち合うことに恐怖心を抱いている」という実態を明らかにした。また、北村ら(2017)の研究では、武道授業での身体的苦痛が生徒への「逆機能として作用している」ことが示唆されている。

上記のような現状・課題を踏まえ、今回は武道の中で唯一の非対人競技である弓道を体育授業に取り入れることを考えた。これまでに行われてきたいくつかの研究によって、生徒が弓道に対して好印象を抱いていることが報告されており、例えば鼻岡ら(2017)は女子中学生を対象とした弓道授業の研究において、「弓道の非日常な運動特性は、女子中学生の興味・関心を十分に惹きつけることができる可能性が考えられた。」と述べている。加えて片居木ら(1974)の研究では、「大学体育実技として本学で弓道を選択する学生の約80%は、弓道に何らかの興味を感じ、珍しい、やさしそうで激しくない、好きといった動機、理由で選んでいるといえよう。」と述べられている。

また、弓道は学習指導要領で示された武道の目標を達成する上でも有用な教材と成り得る可能性がある。全日本弓道連盟が発行している「中学校武道必修化指導書 弓道」において、弓道は「技術の対象が相手に向けられるのではなく、弓具を操作する自分自身に向けられる」競技であり、「弓を射るための動作(射法)ばかりではなく、前後の諸動作(体配)にも意を注ぐことが大切となる」こと、そして「体配は伝統的な礼家の所作を取り入れることから、日常生活の礼儀作法にも通じることがある」ことが述べられている。弓道の持つこのような特性は、武道の目標である「自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することや「伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」ことに生徒を向かわせる上で役立つと考えられる。

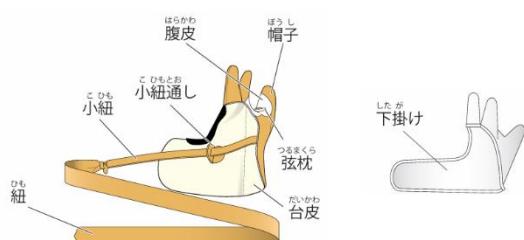
4) 弓道(近的競技)のルール

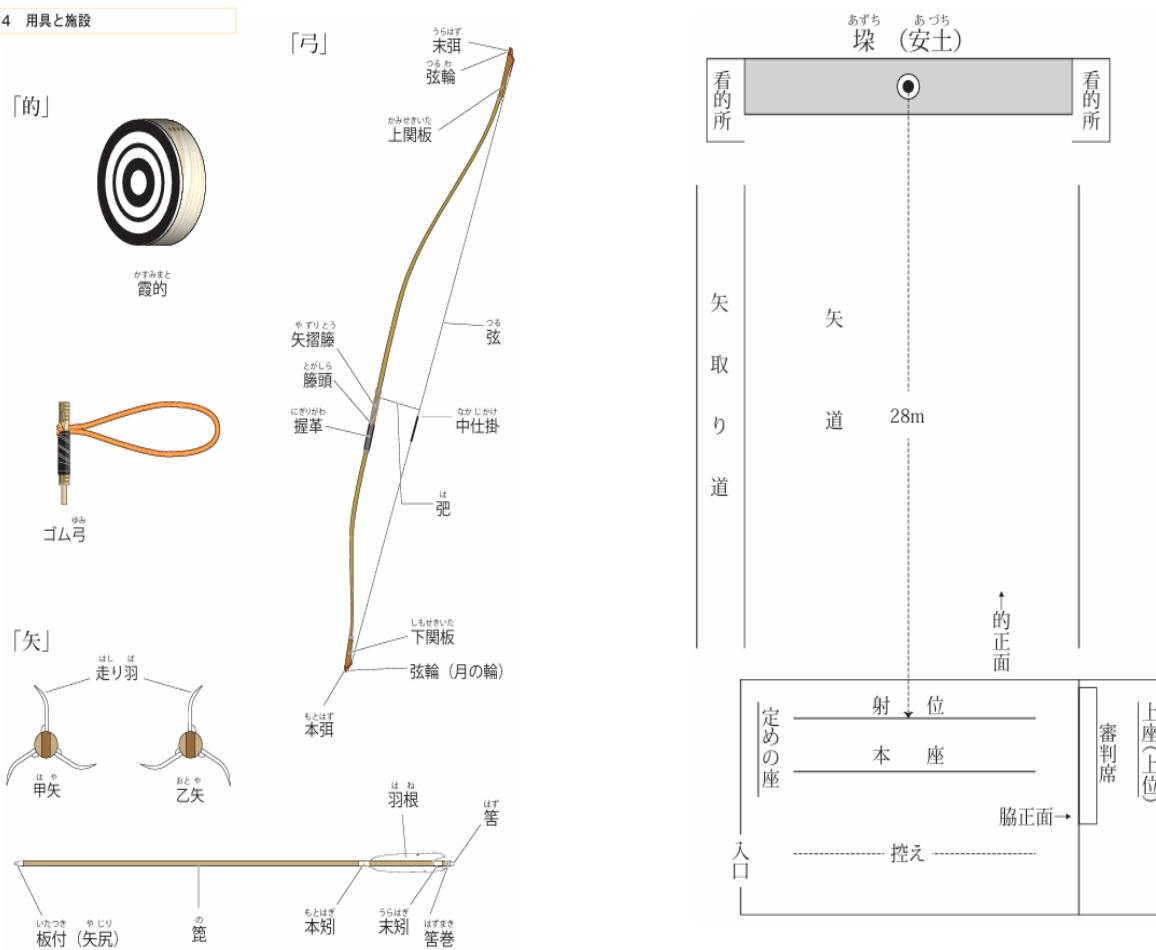
- ・個人競技は1名を単位とし、団体競技は選手3名以上で編成したチームを単位とする。補欠および監督については大会要項で定める所とするが、選手3名の場合は1名、5名の場合は2名以内を基準とする。
- ・競技は、的中制、得点制および採点制のいずれかで行う。また、併せて行うことができる。
- ・行射の順序は、個人競技および団体競技とも、射場ごとに1番から順序に従って行う。
- ・行射の1回の射数は、2射(一手)または4射(二手あるいは四つ矢)とし、大会要項に明記する。
- ・近的競技の射距離は、28mとする。
- ・的は、直径36cmの霞的および直径36cm、24cmの星的とする。
- ・「あたり」「はずれ」の判定は、矢の根が的面を射ぬき、的枠内にとどまっているか否かによる。

5) 用具と施設

引用：日本武道館「少年少女武道指導書 弓道」 <https://www.nipponbudokan.or.jp/shidoshō/kyudo>

「**弾**」





6) 弓道授業における課題

弓道授業における課題は、弓道を授業として取り扱った事例が少なく、何をどのように教えればよいのかが実践知としてあまり蓄積されてきていないことである。五賀(2024)は弓道が体育授業にあまり取り入れられてこなかった理由を歴史的背景から分析し、「①体操教授要目に沿った内容が構築されていなかったこと（理論化の不足）、②指導法が確立されていなかったこと（教材研究の不足）、③正課採用に向けた積極的な働きかけがなかったこと（政治力の不足）、④指導者の養成及び資格整備がなされなかったこと（指導者養成の不足）の4点を指摘できる」と述べている。よって今回は②の教材研究に着目し、公立高校において弓道の授業を導入する足掛かりになるような授業を構築することを目的とする。

7) 教材作成の意図

上記以外に弓道授業の課題として、「特別な施設（弓道場）が学校にない」、「特別な道具（弓・矢・的等）が学校にない」、「安全管理が難しい」の3点が度々挙げられる。それらの課題を解決するために、比較的身近な材料によって教具を作成し、それらを用いて教材を作成した。なお弓と矢については、競技特性の保持と安全確保の観点から代用品を用いることはしなかった。

〈簡易的な道具〉

- ・弓矢 そのままに、矢の矢尻のみバドミントンのシャフトのコルク部分のみに変える。
- ・的 模造紙に直径 36 cm の的を手書きで作成する。柄は霞的とする。(図 1)
- ・弾 軍手に親指の付け根にテーピング or ホース & テーピング(今回実践する授業は授業初期であるため使用しない。)

- ・ゴム弓 直径約4cmの竹の両端に穴をあけ、ゴムを付ける。(図2)



(図1)



(図2)

〈簡易的な施設〉

体育館を使用する。真ん中の仕切りカーテンを背にし、ホワイトボードに段ボールとブルーシートをかける。的を置く位置に机を置きその上に段ボールを2つ積み、その段ボールの上から解体した段ボールを一枚重ね、的を貼る。今回の的は6つ設置する。落ちた矢から床を保護するため、床にも段ボールを敷く。(図3)



(図3)

〈安全管理のための授業ルール〉

〈用具面〉

- 用具に破損がないことを確認し、正しく扱うこと。
 - 体力、筋力、技能に適した用具を使用すること。(弓の強さ、弾の大きさ、矢の長さなど)
 - 用具の管理を徹底すること。(整理整頓、用具の過不足など)
- ①弓
- ・籐は完全に巻かれていること。
 - ・弓の握る位置と弦の間隔は15cmを基準にすること。また上関板と弦が接触しないように調節すること。
 - ・中仕掛けは筈に密着するように巻くこと。
 - ・本弭を杖のようにつかないこと。床に付けない。もしくは、足の親指と人差し指の間に置く
- ②矢
- ・筈やシャフトに傷のあるものは使用しないこと。
 - ・矢尻のないものは使用しないこと。
 - ・自分の矢束を知り、少し長めのものを使用すること。

〈行射面〉

- ・指導者の許可なく的前では引かないこと。
- ・他人に向けては絶対に引かないこと。まねをしてもいけない。徒手練習、ゴム弓練習でも同じ。
- ・射手の右足よりも的側に出ない。
- ・素引きをしたときは、離さないで戻すこと。

- ・前の射手の弓と弦の間に自分の弓を入れないように注意すること。
- ・的に向かっている場合、^{ぼうはつ}暴発することがあるので、その外れ矢を防止する設備を整備すること。
- ・矢道には入らない。
- ・矢を取りに出るときは、指導者の合図で一斉に取りに行く。絶対に勝手にとりに行ってはいけない。
- ・矢番えの位置に注意し、印のある位置以外には番えないこと。離れたとき親指を負傷することがある。
- ・長い髪は束ね、ピンは使わないこと。

【参考文献】

- 文部科学省 (2017) : 中学校学習指導要領
- 文部科学省 (2018) : 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示)
- 文部科学省 (2018) : 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示) 解説保健体育編体育編
- 公益財団法人日本武道館 (2021) : 中学校武道必修化第 6 回アンケート調査結果について,月刊武道,660 (12) :148-167.
- 公益財団法人日本武道館 : 少年少女武道指導書 弓道, <https://www.nipponbudokan.or.jp/shidoshokyudo>
- 浅見裕 (2006) : 剣道授業における面打ち指導過程について,武道学研究,39:24.
- 尾形敬史 (1980) : 柔道に対する意識の研究(第二報)一高校生を対象にして一,武道学研究,12:1.
- 高橋進・貝瀬輝夫・矢野勝 (1985) : 柔道における高校生の意識構造について,武道学研究,17:1.
- 矢野勝・貝瀬輝夫・高橋進・菅原正明 (1987) : 柔道に対する一般女性の意識構造について,武道学研究,20:2.
- 大塚真由美・天野聰・松本秀夫・吉村哲夫 (2008) : 中学校における武道必修化に関する研究—中学生の剣道に関する意識調査—,武道学研究,41:43.
- 山田佳弘 (2009) : 大学授業における弓道の初心者一斉指導法の開発—矢束紐装着の実射による「会」形成の有効性—,身体運動文化研究,14.15 (1) :47-59.
- 柴田一浩・根本真希 : 中学校における剣道の授業改善の試みと成果,流通経済大学スポーツ健康科学部紀要,8:1-11.
- 北村尚浩・前阪茂樹・濱田初幸 (2019) : 中学校体育授業における武道の楽しさ:生徒の自由回答データの計量的分析,武道学研究,51 (3) :181-189.
- 鼻岡美里・栗田昇平・柿山哲治 (2017) : 中学校武道領域における弓道授業の教育効果:F 県 K 市立 K 中学校を対象とした意識調査,武道学研究,49 (3) :201-212.
- 片居木栄一・川村自行・石岡久夫 (1974) : 大学体育の弓道に関する調査研究,武道学研究,7 (1) :14.

7. 指導と評価の計画 (10時間取り扱い)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
目標	弓道の特性と基本的なルールと動き方を理解しよう	射法八節の一連の流れをできるようにしよう	正しい射法八節で弓を引こう		手の内をつくれるようになろう	試合に向けてチームで練習しよう	リーグ戦をしよう		遊び的をやってみよう						
0				出席確認・挨拶・本時の目標の確認											
5	オリエンテーション ・弓道の特性を理解する ・基本的なルールと礼儀作法の説明	弓を引く動作(射法八節)のひも弓練習	3人1組で素引き練習 (実際の弓を用いて)	2人1組でゴム弓練習	近距離からの的前練習	チームごとに分かれ て練習	リーグ戦	出世的の説明	遊び的の説明						
10										弓道の特性に基づいた準備運動(帯活動) & 射法八節の復習(ひも弓)					
15															
20															
25			2人1組でゴム弓練習	近距離からの的前練習											
30															
35															
40															
45															
50					整理運動・まとめ										
知識	①														
技能		①		②	③			②							
思考・判断・表現							①			②					
主体的に学習に取り組む態度			③			②			①						

8. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
<p>〈知識〉</p> <p>①弓道で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方について理解している。</p>	<p>〈技能〉</p> <p>①伝統的な礼儀作法や弓道特有の基本動作を身に付けることができる。</p> <p>②正しい作法で射法八節がスムーズにできる。</p> <p>③弓道特有の動きで体力を高めることができる。</p>	<p>①見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>②武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>①武道の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</p> <p>③安全に十分留意して学習に取り組んでいる。</p>

<時間計画>弓道①

- 授業担当 導入：水上悟考 展開①：木村もも 展開②：太田陽 応用：吉田龍ノ介
- 本時の目標：射法八節の基本動作を理解し、3つの弓で実践できるようにする。(技)
- 本時の課題：射法八節の基本動作を理解し、3つの弓で実践できるようにしよう。
- 本時の位置：10時間目中の2時間目
- 準備物・資料

〈準備物〉

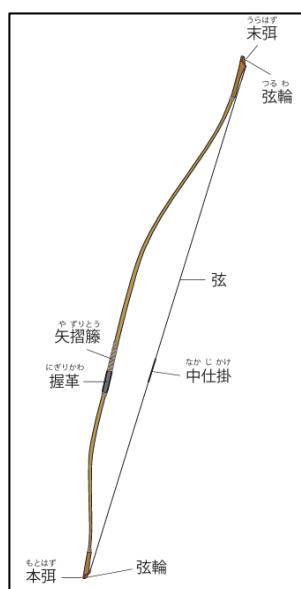
ひも弓（人数分）、弓（2, 3人のグループで1つ）、ゴム弓（ペアで1つ）、2Lペットボトル（ペアで1つ）、ペットボトルを吊るす紐、ホワイトボード

〈資料〉

射法八節の動きのポイントを明記したカード



弓の名称が分かる資料



6. 教材の説明

学習隊形

時間計画「6. 用具について知る」まで



学習活動の詳細

時間計画「4. ウォーミングアップ」

①ペアストレッチ



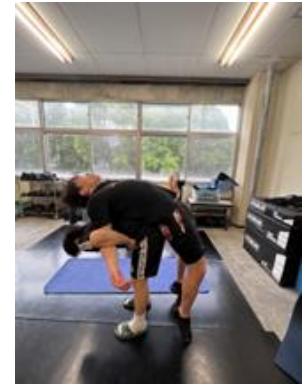
体側伸ばし



肩入れ



前屈



後屈

②ペアワーク

- ・胴造りを意識した体幹トレーニング
- ・手押し相撲で体幹トレーニング



手押し相撲で
体幹トレーニング



呼吸

③呼吸の確認

- ・丹田を意識

時間計画「5. 射法八節の復習と実践」

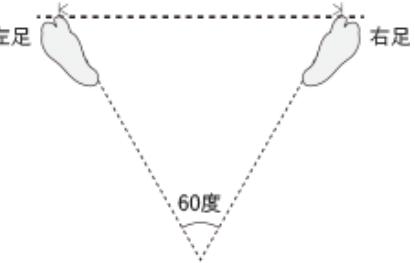
〈掲示資料〉



（出典：公益財団法人 全日本弓道連盟 <https://www.kyudo.jp/howto/syaho.html>）

〈チェックポイント〉

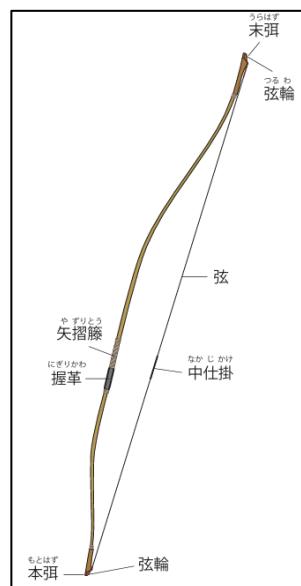
- ① 足踏み：左足→右足の順 肩幅より少し大きく開く 足の形は正三角形
- ② 胴造り：重心は身体の中心
- ③ 弓構え：身体の中心で準備 両手で大木を抱えるイメージ
- ④ 打起し：ひもは床と平行 おでこより 10cm くらい上
- ⑤ 引分け：ひもは床と平行 口と鼻の間
- ⑥ 会：ひもは床と平行 心を落ち着ける
- ⑦ 離れ：姿勢を保ったままひもを離す
- ⑧ 残身：右手は自然と開く 最後まで気を抜かない



時間計画「6. 用具について知る」

〈弓の名称・掲示資料〉

右図



〈用具の点検：確認箇所〉

- ・弓にひびなどがないか
- ・弦に末弭が付いていないか
- ・藤がきちんと巻かれているか
- ・握り皮がはがれていないか

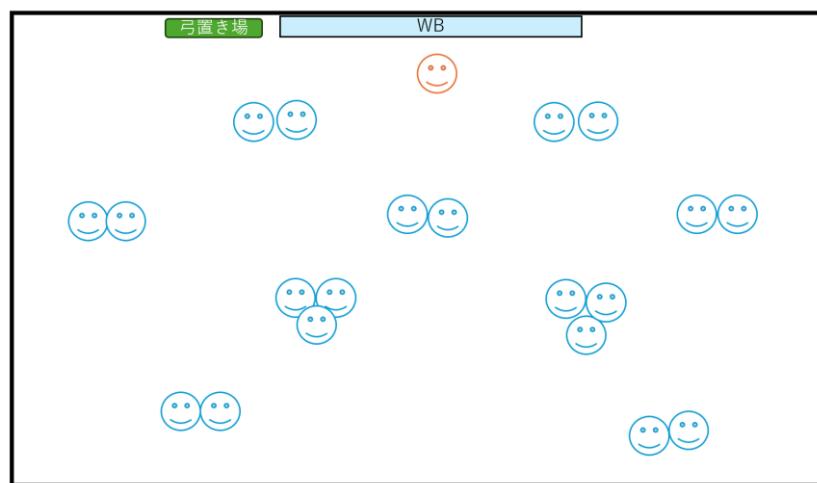
〈弓道授業の約束〉

- ・用具の点検を行い、破損のないものを使う
- ・教師の指示があるまで弓や矢を触らない
- ・弓は必ず所定の場所へ置く
- ・他人に向けて引かない（ひも弓・ゴム弓も同様）
- ・素引きをしたときには、離さないで戻す
- ・弓を引いている人には近づかない

学習隊形

時間計画「7. 用具の点検」 & 「8. 素引き」

- ・2～3人組での活動：近くの人とグループを作り、2～3人組となる
- ・素引きの際は、用具の点検をしたメンバーとそのまま活動を行う。
- ・師範を見るときは見えやすい位置に移動する。



学習活動の詳細

時間計画「8. 素引き」

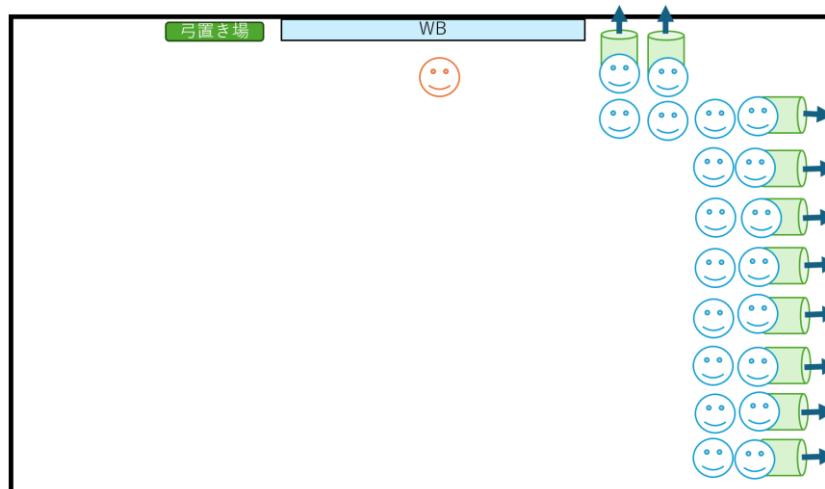
以下の資料参照

<https://www.kyudo.jp/improve/02.html>

学習隊形

時間計画「9. 射法八節の練習(ゴム弓)」

- ・ペアでの活動
- ・的はペットボトルを利用した簡易的なものを使用する
- ・ペットボトルは中央体育館の2階デッキからぶら下げ、水を入れずに設置する
- ・的を射るという感覚に近づけるため、ペットボトルには水を入れずに設置する
- ・ゴム弓のため危険性は低いが、安全性を確保するため、1～1.5mほどの間隔で設置する
- ・中央体育館のデッキに沿ってL字に設置し、目が行き届きやすくなるようにする



学習活動の詳細

時間計画「9. 射法八節の練習(ゴム弓)」

- ・素引きの際には行わなかった「離れ」の感覚を確かめながら、ペアごとに射法八節の練習を行う。
- ・一連の流れを繰り返し(5回ずつ)行い、正しい射法八節の動きを意識して反復して練習する。
- ・ペットボトルを的に見立てて、射法八節を実践する。

時間計画「10. 本時の振り返り・次回の確認」

- ・時間が来たら、振り返りに移る。

時間計画「11. 健康観察・挨拶」

- ・怪我の有無などの確認

6. 本時の展開

時間	学習活動	留意点・評価 (◎)
0 (1)	<p>1. 集合・整列・健康観察・出席確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4列横隊で整列する。 ・体調やけがの有無、見学者は申し出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・素早く整列できるように指示を出す。 ・出席確認と同時に健康観察を行い、体調や怪我の有無について確認する。 ・見学者の有無を全体で確認し、見学者には活動内容について別途指示を出す。
1 (1)	<p>2. 前時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時は弓道の特性やひも弓を用いた射法八節を学習したことを思い出し、内容を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・質問形式を用いて、前時に学習したポイントを振り返るように促す。
2 (2)	<p>3. 本時の課題・流れの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>本時のねらい 射法八節の基本動作を理解し、3つの弓で実践できるようにしよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時は弓道の基本である射法八節の一連の流れについて学習することを伝える。 ・本時の流れを提示し、ねらいを説明する。
導入 4 (8)	<p>4. ウォーミングアップ</p> <p>①ペアストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師の指示に従って、弓道でよく使う肩回りを中心に大きく動かしてストレッチを行う。 ○体側伸ばし（引っ張り合い） 10秒 ○肩入れ 10秒 ○前屈後屈 10秒 	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いの様子を確認しながら進めるように促す。
	<p>②ペアワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足踏みの姿勢で立ち、胴造りを意識する。 ○胴造りキープ 30秒×2 <ul style="list-style-type: none"> ・胴造りの姿勢で腕は腰に置く。 ・その状態でペアの人にいろんな方向から軽く押してもらう。 ○手押し相撲 30秒×2 	<ul style="list-style-type: none"> ・過度に押しすぎて転倒するところがないように指導する。 ・体幹のトレーニングを促す。
	<p>③呼吸の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射法八節を行う際に重要な丹田の位置を確認し、以下の活動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心を落ち着かせ、弓道に取り組む準備を行えるように促す。

		○丹田を意識して大きく深呼吸 30秒 ○呼吸をしながら気持ちを整える 1分	
展開1	12 (4)	<p>5. 射法八節の復習と実践（ひも弓）</p> <ul style="list-style-type: none"> 射法八節の8つの動作（足踏み→胴造り→弓構え→打起し→引分け→会→離れ→残身）を復習する。 1人1本ひも弓を持ち、動作を復唱しながら射法八節の実践を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 射法八節のポイントをホワイトボードに提示しておく。 教師は生徒の近くで実践しながら、動作のポイントを生徒に伝える。
	16 (2)	<p>6. 用具について知る</p> <ul style="list-style-type: none"> 実際に弓道で使用する用具の特性を知る。 弓を使う際の約束事を確認する。 <p>〈用具を使う際の約束事〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 用具の点検を行い、破損のないものを使う 教師の指示があるまでは弓や矢を触らない 弓は必ず所定の場所へ置く 他人に向けて引かない（ひも弓・ゴム弓も同様） 素引きをしたときには、離さないで戻す 弓を引いている人には近づかない 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に授業を行うための約束事を説明し、必ず守るように指導をする。 ホワイトボードの掲示と実演を行いながら使用する用具についての説明を行う。
	18 (6)	<p>7. 用具の点検</p> <ul style="list-style-type: none"> 近くの人とグループを作り、2,3人組を作る。 グループの代表者が弓を取りに来る。 <p>（他の生徒はグループごとに広がって待機）</p> <ul style="list-style-type: none"> 次時から行う用具の点検の方法を理解する。 <p>〈点検箇所〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 弓にひびなどがないか 弦に末弾が付いていないか 藤がきちんと巻かれているか 握り皮がはがれていないか グループで1本弓を持ち、教師が行っている用具の点検を見ながら、弓の状態を確認する。 弓の確認ができたら、実際に弓に触れてみる。 左手で弓を持ち、右手で弦を軽く引き、弓道での弓の扱い方をイメージする。 グループ内で弓を持った感想を伝え合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に弓道を実施するために用具の確認が重要であることを伝え、適切に用具の確認ができるよう指導する。 教師は生徒の前に立ち、生徒に見えるようにして点検を実施する。 グループごとに十分な距離を確保するように促す。 必要以上に弦を引くと危険であることを指導する。 実際に弓を持った際、弦を離さないように指導する。 グループ内で簡単に感想を伝え合う時間を設ける。
展開2	24 (1)	<p>8. 素引き</p> <ul style="list-style-type: none"> 「素引き」：弓道において、矢をつがえず、弦だけを引くことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 「素引き」という言葉の説明をする。
	26	<ul style="list-style-type: none"> 弓道を専門とする教師の動きを見て、弓を持った場合 	<ul style="list-style-type: none"> 教師が見本を見せ、弓を持った

	(1)	<p>の射法八節を確認する。 〈動作の留意点〉</p> <p>① 足踏み：左足→右足の順、肩幅より少し大きく開く、足の形は正三角形</p> <p>② 脇造り：重心は身体の中心、右手はみぞおちのあたり、弓は左膝の上に添える</p> <p>③ 弓構え：両手で大木を抱えるイメージ</p> <p>④ 打起し：おでこより 10cm くらい上</p> <p>⑤ 引き分け：左右の肩が平行</p> <p>⑥ 会：左右の肩が平行、心を落ち着ける</p> <p>⑦ 離れ（実施しない）：右手を離さずに、打起こしまで戻す、もう一度会の姿勢に戻り、右手は自然と開く</p> <p>⑧ 残心：最後まで気を抜かない</p> <p>⑨ 足踏み：右足→左足の順</p>	<p>際の射法八節の正しい形や、生徒が目指す形をイメージしやすくする。</p> <p>・見本を見せながら、弓を持った場合の射法八節のポイントを説明する。</p>
27	(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・向きを揃え、ぶつからない場所へグループごとに広がる。 ・ポイントを確認し、1回ずつ交代しながら、射法八節を実践する。 	<p>〈安全の確認〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・距離は適切か。 ・向きは揃っているか。 ・弓に異常を見つけた場合はすぐに教師に声をかけるように伝える。 ・離れば実施しない（右手を離さない）ように指導する。 ・「弓を持って、より実践に近い形で行ってみよう」と声をかける。
32	(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・先ほど確認したポイントを一連の動作として繋げる。 ・動作を復唱しながら射法八節足踏み→脇造り→弓構え→打起し→引き分け→会→…→足踏み）を行う。 ・グループの人が正しい射法八節ができているかを確認し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離れば実施しない（右手を離さない）ように指導する。 ・ホワイトボードにあるポイントを確認しながらグループのメンバーで協力して取り組むように促す。 ・弓に異常を見つけた場合はすぐに教師に声をかけるように伝える。
37	(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の片づけを行う。 ・弓をグループの一人が返却する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離れば実施しない（右手を離さない）ように指導する。
応用	38 (7)	<p>9.射法八節の練習(ゴム弓)</p> <p>〈ゴム弓〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短い竹に太めのゴムをつけた簡易的な弓。 ・実際に矢を飛ばす事はできないので危険性は低い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あまり強く引っ張ることがないように指導する。

	<p>〈使用上の注意〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹にヒビが入っているものは使用しない ・ゴム部分に亀裂がないか事前に確認する ・できるだけ身長が近い人とペアを作る。 ・素引きの際には行わなかった「離れ」の感覚を確かめながら、射法八節の練習を行う。 ・一連の流れを繰り返し(5回ずつ)行い、正しい射法八節の動きを意識して反復して練習する。 ・ペアの動きを見て、良かったところや改善点があれば伝え合う。 ・ペットボトルを的に見立てて、射法八節を実践する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◎伝統的な礼儀作法や弓道特有の基本動作を身に付けることができる。(技能①)【観察】</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・次時は的前練習を行うため、各ペアを見回りながら正しく射法八節ができるようフィードバックを行う。 ・1人5回ずつ行ったらペアと交代するように伝える。 ・生徒の様子を見て、セット数や練習回数を調整する。 ・的に当てるためには、手の内作り方が重要であるため、当たったかどうかだけでなく、正しく射法八節の動きができるかを意識するように促す。
45 (5)	10.本時の振り返り・次時の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の一連の動作を振り返る。 ・次時の学習の見通しを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時に取り組んだ素引きやゴム弓での射法八節の練習成果や課題を確認するよう声をかける。 ・次時は実際に的前練習を行うことを説明し、見通しを持たせる。
50	11.健康観察・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我の有無や体調を確認する。

7) 板書計画

7/19 (土) 弓道 2/10時間目

本時のねらい
射法八節の基本動作を理解し、3つの弓で実践できるようにしよう。

授業の流れ

- ①ウォーミングアップ
- ②ひも弓での射法八節
- ③用具について知る
- ④用具の点検
- ⑤素引き
- ⑥ゴム弓での射法八節

〈用具を使う際の約束事〉

- ・用具の点検をし、破損のないものを使う
- ・教師の指示があるまでは弓や矢を触らない
- ・弓は必ず所定の場所へ置く
- ・他人に向けて引かない(ひも弓・ゴム弓も同様)
- ・素引きをしたときには、離さないで戻す
- ・弓を引いている人には近づかない

<時間計画>弓道②

授業担当 導入：梶山直宏 展開①：高嶋凪 展開②：稻本響 応用：小川貴子

1. 本時の目標：安全管理に十分に留意し、射法八節で弓を引くことができるようとする。(態度)
2. 本時の課題：射法八節のポイントをおさえて安全に弓を引こう。
3. 本時の位置：10時間目中の3時間目
4. 準備物・資料

〈準備物〉

ひも弓：20本、ゴム弓：10本、弓：12本、矢：6本、コーン：6個、的：6個、テープ、ホワイトボード

〈資料〉

射法八節の動作ポイントを示した資料



5. 教材の説明

1) 準備運動・補強運動

準備運動では、体操隊形に沿って全体が広がり、各種の基本的な運動を行う。教師は机間指導を行いながら、それぞれの運動のポイントを丁寧に伝え、正しい動作ができている生徒にはフィードバックを行って意欲を高める。補強運動では、生徒に隣の人とペアを組むよう指示し、「秒数の間は全力で本気で取り組むこと」「怪我をしないように十分注意すること」を強調して伝える。運動終了後は全体をホワイトボードの前に集め、教師と生徒双方で体調に異変のある人がいないかを改めて確認し、安全に学習を進めるための準備を整える。



準備運動

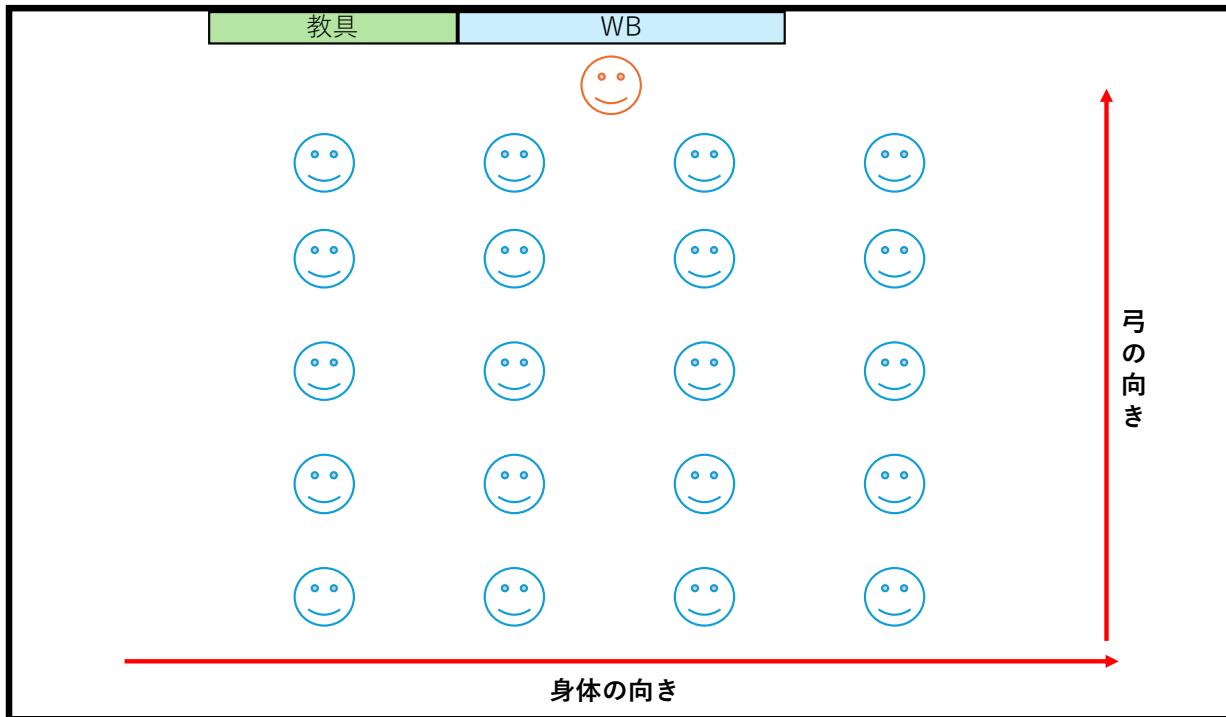


補強運動

2) 射法八節の確認

生徒を教師の指示が届く範囲に集める。射法八節の8つの動き（足踏み、胴造り、弓構え、打起し、引分け、会、離れ、残心）について、各動作のポイントについて、ホワイトボードの掲示物を用いながら要点を丁寧に説明し、前時の復習として理解を深めさせる。

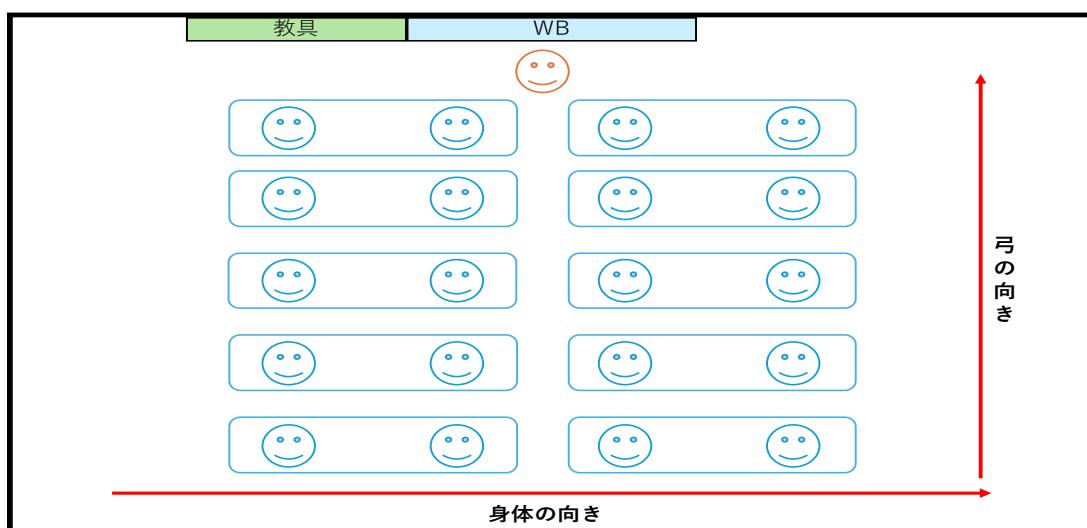
その後、ひも弓・ゴム弓の使い分けと練習の目的を説明する。ひも弓では各動作の流れと各動作のポイント、ゴム弓では特に「離れ」の感覚をつかむことを意識させる。生徒にはペアを組ませゴム弓1本を配布し、互いに交代しながら練習できるようにする。練習時には、「準備運動・補強運動のときのように広がって」と指示し、安全な間隔を確保させる。教師は机間指導を行いながら、各動作を復唱し、ポイントが正しくおさえられているかを確認する。生徒には2～3セット繰り返し練習する。



場の設定（ひも弓）

3) ゴム弓を用いて離れの感覚を掴む。

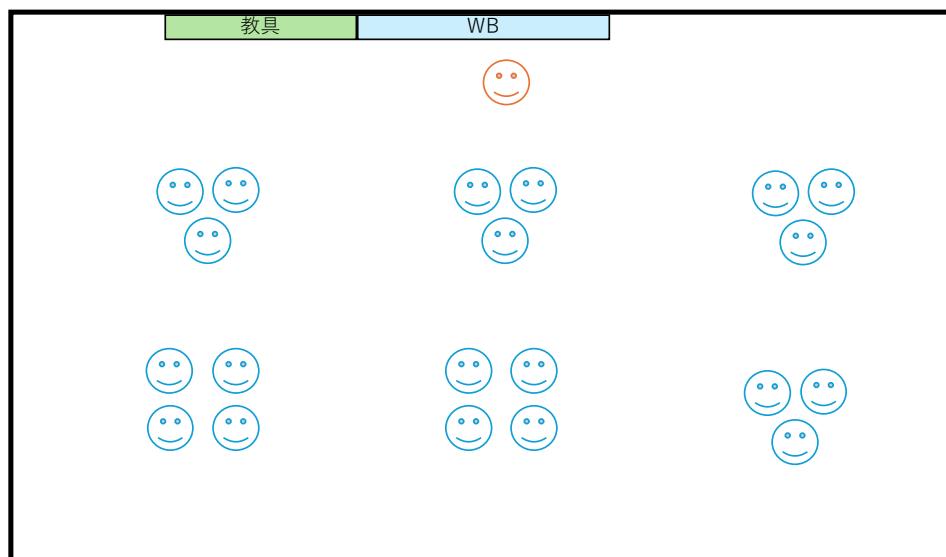
生徒にはひも弓をポケットにしまい、ゴム弓に持ち替えるよう指示する。また、補強運動を行ったときのペアで活動を継続するよう促す。練習では、ゴム弓を使用する生徒が「離れ」の感覚をつかむことをねらいとする。弓を持っていない側の生徒は、ペアの動きを観察し、射法八節の8つの動作やそのポイントが正しくできているかを確認する役割を担わせる。教師は動作を復唱しながら机間指導を行い、生徒がポイントを正しく理解し実践できているかを丁寧に確認する。また、必要に応じて声かけや模範動作を交えて、動きの修正や理解の補助を行う。



場の設定（ゴム弓）

4) 弓を用いて素引き練習

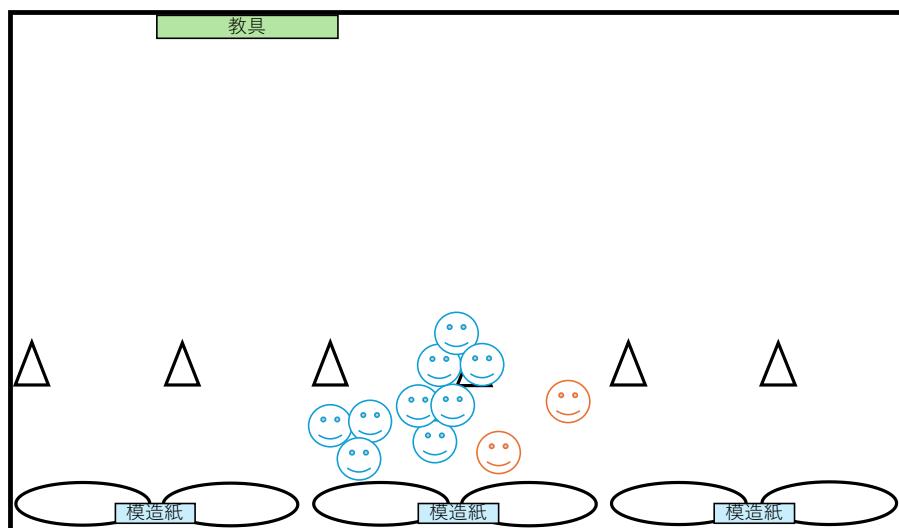
生徒を教師の声が聞こえる場所に集める。近くの内で3人班になるよう指示し、班員1人が弓を取りに来るよう指示する。配り終えたら用具点検を行い、弓に何か問題があれば交換する。素引きを行う上での危険事項を確認する。危険事項が確認でき次第前回の素引き練習と同じように広がり、教師の掛け声の下1人1~2回程度射法八節の流れを実施する。



場の設定（素引き）

5) 近距離からの的前練習の説明・実践

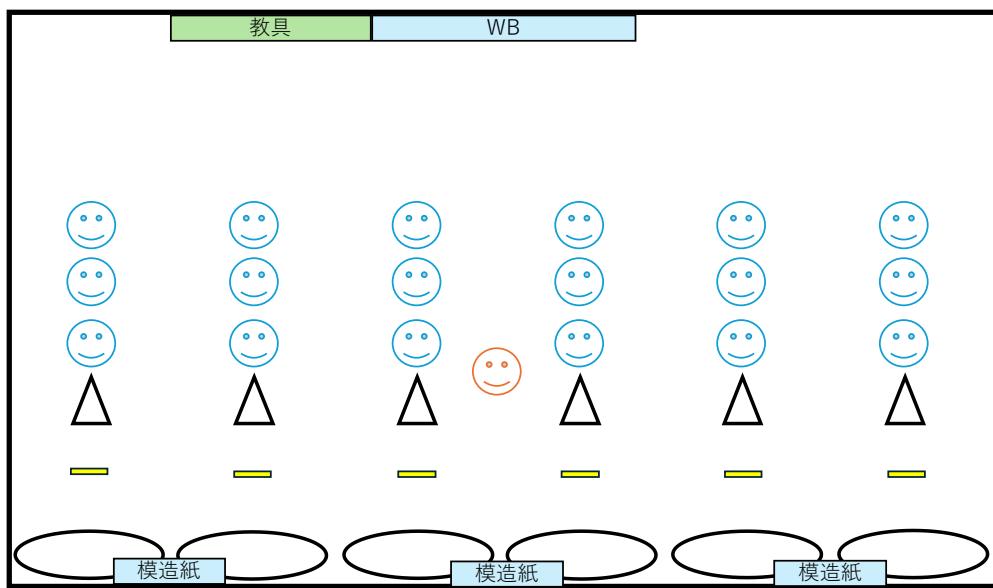
矢を班員分取り、素引き練習と同様の3人1組での的の近くに集合させる。1班あたり弓が1つになるよう指示する。意識するポイントの追加項目や矢のつがえ方を実際に示しながら説明する。近距離からの的前練習を行う上での説明事項を教師が口で説明する。その後T2と1つの班に協力してもらい、一連の流れを実演する。掲示資料で射法八節の確認が出来ることを伝えた上で実施させる。



場の設定（近的練習説明）

6) 近距離からの的前練習

生徒はコーンテープの前に3~4人ずつ整列し、順番に弓を引く準備を整える。教師の掛け声に合わせて、射法八節の動きを意識しながら一人ずつ弓を引かせる。班員全員が打ち終わってから教師の合図の下で矢を取りに行くようとする。射法八節のポイントを示した模造紙を打つときに見える場所に掲示することで、生徒が動作の目的や改善点を視覚的にも理解できるようとする。



場の設定（近的練習）

6. 本時の展開

	時間	学習活動	留意点・評価 (◎)
導入	0(1)	1.集合、整列(5人4列)、挨拶、出席確認、健康観察を行う。	・健康観察を行い、安全に気を付けて活動するように指示する。
	1(2)	2.前時の振り返り、本時の課題と学習内容の確認を行う。 前時は3つの弓を用いて射法八節の学習を行ったことを思い出し、内容を振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"><p>本時の課題 射法八節のポイントをおさえて安全に弓を引こう</p></div>	・ホワイトボードを用いて本時の課題と授業の流れを確認することで、見通しを持って学習に取り組めるようとする。 ・前時の振り返りは口頭で伝える
	3(4)	3.準備運動を行う。 教師の指示に従って弓道でよく使う上半身の運動を中心に行う ①前腕の回旋運動 (肘を固定させて前腕のみ回す) ②ランジ+上体ひねり (出した脚と逆側の腕を出す) ③ランジ+体側 (出した脚と逆側の腕を出す) ④肩ひねり ⑤ハニワ ⑥手をグーパーグーパー ⑦指を一本ずつ引っ張りながら回す (「筑波式 弓道の準備体操」)	・怪我の予防と同時に、弓道に必要な身体の動きを習得、向上することができるようとする。 ・正しく部位にアプローチできているか、しっかり可動域を出しているのかの確認を行う。
	7(3)	4.補強運動を行う ①片手の引っ張り合い(身体を横に向けて) ②片脚立ちで引っ張り合い(左足立ちで右手を繋ぐ→逆バージョン) ③手押し相撲(肩押し合い)	・列の左右で2組を作ることを指示する。 ・レクリエーション要素を含めた活動を行い、楽しみながら行えるようとする。 ・強く引きすぎたり、強く押しすぎたりしないよう注意しながら行う
		補強運動実施後集合	
	10(5)	5.射法八節の確認を行う。 ・ひも弓を用いて射法八節の確認を行う。 ・各節の名称を声に出しながら形の確認を行う。 ・ホワイトボードに向かって打つ向きで行う。	・ゴム弓を配る。 ・それぞれのポイントで分からないうことがあれば適宜質問に答える。 ・それぞれの場面でのポイントが押

	<p>意識するポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足踏みでは正三角形をはめられるくらいの角度を作る。 ・弓構えでは丸太を抱えるようなイメージで行う。 ・打ち起こしではひも（矢）と床が平行になるようする。 ・残身をとる 	<p>さえられているかどうかの確認を行う。</p>
15(5)	<p>6.ゴム弓を用いて離れの感覚を掴む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひも弓練習の時に意識したことを意識して行う。 ・2人1組で弓を持っていない生徒は実施者の観察を行い、意識するポイントができているかどうか確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・補強運動の2人1組で行うことを指示する。 ・離れの際にゴムが人に当たらないように安全確認をさせる。 ・離れの時に左手を絞っているか。 ・全員ばらばらにやってしまうとけがにつながる恐れがあるので一斉に行う。
展開2	<p>7.弓を用いて素引き練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一度聞こえるところまで集まる。 ・近くの人で3人1組に組み直して行う。 ・用具点検 <p>＜確認箇所＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弓にひびなどがないか ・弦が上関板（かみせきいた）に付いていないか ・藤（とう）がきちんと巻かれているか ・握り皮がはがれていないか ・グループで1本弓を持ち、弓の状態を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴム弓を回収してグループに1つ弓を配る ・素引きを行うまでの危険事項の確認を行う。 ・説明する前に用具の点検を行う ・前回も用具点検は行っているので素早く行う。
	<p>8.近距離からの的前練習の説明・実践を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・的前に移動し、注意事項等を確認する。 ・矢をグループの人数分受け取る。 ・3人1組のままで行う。 	<p>素引き時の説明事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弓を引いた時に右手を離さずに、会の動作まで行った後は打起こしまで戻す。（離れは実施しない） ・観察者に弓が当たらないように弓を倒す時は気を付ける。 <p>近的での説明事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足踏みで開く前の脚の位置にテープを合わせる ・グループ全員が打ち終わってから矢は取りに行く ・打った矢は必ず教師からの合図の下、取りに行かせる。 ・待機列の先頭にマーカーを置き、それより前に出ない。

		<p>意識するポイントの追加説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左手をねじる ・アゴまで引く ・体はねじらない <p>矢のつがえ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・矢筈を弦の中央部に引っかける ・矢は右手の人差し指と中指で挟むように持つ ・左手は握り皮を持ち、親指の上に矢を乗せる 	留意点を踏まえながら一連の流れをデモンストレーションで行い理解させる。
応用	35(12)	<p>9.近距離からの的前練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人1組のまま行う。 ・掲示物を用いてポイントの確認を行う。 ・教師の合図に合わせて矢を打つ。 ・教師の合図に合わせて矢を取りに行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全確認を行う。 ・ポイントに沿って射法八節の動きができたか声かけを行う。 ・的の横に射法八節の行い方の模造紙を掲示する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◎安全に十分留意して学習に取り組んでいる。 (主体的に学習に取り組む態度)【観察】</p> </div>
まとめ	47(3)	<p>10.振り返り、次回の説明を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の流れを正しく行うことが出来たか、どこに難しさ・課題を感じたか等、次回以降の授業で意識することを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを行うことで、次時への課題意識を持てるようにする。 ・ランダムで生徒に聞く ・次回も近距離での的前練習を行うことを伝える