

中学体育実技は主体的・対話的で深い学びを助けます。

豊富な写真の口絵が
体育理論の授業で役立つ！

スポーツへの
多様な関わり方
がわかる！

オリンピック・
パラリンピックの
内容も充実。

各種目の冒頭に、
トップアスリートの技術を
大きな写真で掲載！

体育実技の学習の
進め方がわかる！

生徒自ら
学び方を
学習できる！

わかりやすい
アイコンと
配色！

体育実技で身に付けたい3つの資質・能力を意識して学ぶことができます。

知識・技能

思考力・判断力・表現力等

学びに向かう力・人間性等

技術を「知る」身に付ける

ルールを「工夫する」

戦術を「選ぶ」深める

課題を「みつける」話し合う「伝える」

中学体育実技サイトに
アクセスしよう！

練習を「選ぶ」工夫する

ナイスパス！



約500本の
動画を掲載！



※二次元コードを
活用し、動画・資料
をウェブサイト
に掲載しています。

表紙イラストレーターより



表紙に込めた思い

スポーツには、国境やジェンダー、年齢、バックグラウンドの違い、あらゆるものを越える力があります。その爽やかさやエネルギーが、この表紙から皆さんへ伝わればいいなと願いながら描いていました。私が部活を通してスポーツに打ち込んだのはたったの3年間でしたが、生きて

いく上で大事な事のほとんどはそこで学びました。そんなスポーツに感謝と敬意を込めて。そして絵を通して次の世代への素晴らしいさを伝えられたらうれしいです。

歩 (ARSWALKER)

> WEB <https://arswalker.com/>
> Twitter @ayumi_draw
> Instagram @ayumi_draw



- 定価:835円(本体759円+税)
- 本文336ページ,口絵20ページ
- B5判,オールカラー
- 都道府県版資料付き(分冊)

● デジタル版もあります。

学研 学校教育ネット

<https://gakkokyoiku.gakken.co.jp>



特約代理店

株式会社 Gakken

学校・社会人教育事業部

〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8

TEL 03-6431-1151

Gakken

●この冊子は、環境に配慮した紙、植物油インキを使用し、CTP方式で印刷しています。

わかりやすいアイコンで、
主体的・対話的で
深い学びを実現！

充実の
書き込みスペースで
思考力・判断力・表現力が
身に付く！

二次元コードを活用、
動画や資料を
ウェブサイトに掲載！

中学体育実技 2024

都道府県版資料付き(分冊)

先生と生徒の
こんな副読本が
使いたい！
に応えます。

ご採用校には

本書の書き込み欄をまとめた
アクティブシートを
1冊お届けします。



アクティブシートと自己評価資料の
データもダウンロード可能です。

さらに、
保健体育のまとめの問題も
ダウンロードできます。

Gakken

課題解決に役立つ
ヒントが丁寧に
わかりやすい！

厳選されたゲーム・練習
学習活動の充実が図れる！

学習の進め方を理解し、
見通しを持った授業を実現！

技術・戦術のポイントや
つかみやすいイラストや
写真が充実！

体育理論と
関連した内容を
口絵に掲載！

マナー・安全・フェアプレイなど、
安全への配慮も重視！

9300009366

質の高い体育実技の授業に、副読本は必要です！



先生、中学校の体育って、どうやって学べばいいですか？

みんなが持っている副読本には、いろいろなスポーツの楽しみ方や、上手になるための練習の仕方が載っているんだ。主体的に学習に取り組むためには、副読本を活用して、学習計画の立て方や学習の進め方を理解することが大事だよ。



Point 1

学習の見通しが持てる

選んだ練習やミニゲームが、「ゲーム」とどうつながっているかなど、段階的な学習を行えるよう工夫されています。

学習の進め方	
単元(種目)の学習の道筋	
共通学習(1, 2年)	
ねらい① チームやルールに慣れながら、初歩的なゲームを総当たり戦で楽しむ。	ねらい② ボールへの恐怖心を取り除き、返球し合うラリーを続けて楽しむ。
ねらい③ 味方や相手コートに送るパスの基本	ねらい④ ボールのとりえ方
ねらい⑤ 腕だけを振り上げない	ねらい⑥ 腕だけを振り上げない
ねらい⑦ 腕だけを振り上げない	ねらい⑧ 腕だけを振り上げない
ねらい⑨ 腕だけを振り上げない	ねらい⑩ 腕だけを振り上げない
ねらい⑪ 腕だけを振り上げない	ねらい⑫ 腕だけを振り上げない
ねらい⑬ 腕だけを振り上げない	ねらい⑭ 腕だけを振り上げない
ねらい⑮ 腕だけを振り上げない	ねらい⑯ 腕だけを振り上げない
ねらい⑰ 腕だけを振り上げない	ねらい⑱ 腕だけを振り上げない
ねらい⑲ 腕だけを振り上げない	ねらい⑳ 腕だけを振り上げない
ねらい㉑ 腕だけを振り上げない	ねらい㉒ 腕だけを振り上げない
ねらい㉓ 腕だけを振り上げない	ねらい㉔ 腕だけを振り上げない
ねらい㉕ 腕だけを振り上げない	ねらい㉖ 腕だけを振り上げない
ねらい㉗ 腕だけを振り上げない	ねらい㉘ 腕だけを振り上げない
ねらい㉙ 腕だけを振り上げない	ねらい㉚ 腕だけを振り上げない
ねらい㉛ 腕だけを振り上げない	ねらい㉜ 腕だけを振り上げない
ねらい㉝ 腕だけを振り上げない	ねらい㉞ 腕だけを振り上げない
ねらい㉟ 腕だけを振り上げない	ねらい㊱ 腕だけを振り上げない
ねらい㊲ 腕だけを振り上げない	ねらい㊳ 腕だけを振り上げない
ねらい㊴ 腕だけを振り上げない	ねらい㊵ 腕だけを振り上げない
ねらい㊶ 腕だけを振り上げない	ねらい㊷ 腕だけを振り上げない
ねらい㊸ 腕だけを振り上げない	ねらい㊹ 腕だけを振り上げない
ねらい㊺ 腕だけを振り上げない	ねらい㊻ 腕だけを振り上げない
ねらい㊼ 腕だけを振り上げない	ねらい㊽ 腕だけを振り上げない
ねらい㊾ 腕だけを振り上げない	ねらい㊿ 腕だけを振り上げない

Point 2

書き込みスペースがある

自分や仲間の課題をつかみ、課題を解決する方法を考え、話し合い、まとめて伝えることで、主体的・対話的で深い学びにつながります。



Point 3

豊富な動画・資料が見られる

各種目の最初のページにある二次元コードを読み取ると、動画や関連資料をタブレットやスマホで閲覧することができます。



二次元コードから動画が見られます。サンプル(陸上競技)はこちらから！

約500本の動画や資料



学習の各段階のねらいが確認できるようになっています。

学習のはじめに見通しを持って進めることができます。

見やすい！

わかりやすいアイコンで、何を何をして何を身に付けるかが明確です。

紙実面寸大 B5サイズ

共通学習 [1]

ねらい① チームやルールに慣れながら、初歩的なゲームを総当たり戦で楽しむ。

ゲーム① やわらかいボールを使ったゲーム

ボールへの恐怖心を取り除き、返球し合うラリーを続けて楽しむ。

ルールを工夫する

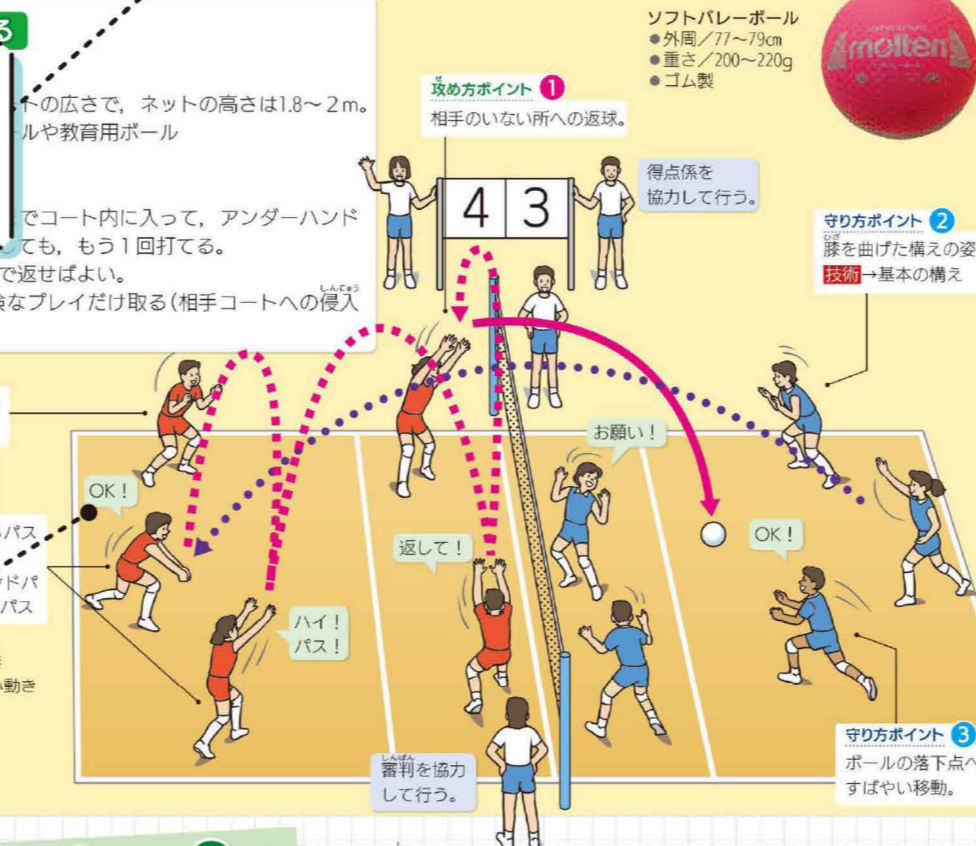
ゲームや練習をたくさん掲載。何をどのように学ぶかがわかります。

表現するうえでの言葉のヒントを「吹き出し」でたくさん示しているので、活動の充実が図れます。

自由記述欄を随所に設け、「主体的・対話的で深い学び」を実現します。

チームで話し合ったことを記入し、課題解決のための道筋を立てることができます。思考力・判断力・表現力を養うのに最適です。

ボールへの恐怖心を取り除き、返球し合うラリーを続けて楽しむ。



課題をみつける話し合う伝える

チームの長所と課題

ゲーム、練習、技術(戦術)のスペースをわかりやすく配置し、見やすい紙面にしました。

知識・技能(運動)のポイントを正確なイラストと写真でわかりやすく、丁寧に解説！

技術を「知る」身に付ける

味方や相手コートに送るパスの基本

オーバーハンドパス

高い位置に来たボールをパスする。



大きなイラストと写真でよい動きのポイントがわかりやすくなります。



主体的に技術を身に付けるときのポイントや、さらに深く理解しておきたい内容を解説しています。

練習を選ぶ工夫する

ボールの落下点にすばやく入ってボールをとらえよう



課題に沿った練習を選ぶことで、課題解決につながります。

ヘディングパス

ソフトバレーボールを使う。両手はオーバーハンドパスの構えで、ヘディングする。めがねをかけている人は十分に注意する。

ミニゲーム

他のペアと、パスの回数を競ってみよう。



active! ボールを指で包む

ボールのとりえ方

両手を開いた状態で、顔の前で三角形をつくり、その間からボールをのぞくような感じでとらえる。



ボールを指で包む色の着いた部分でボールに触れる。

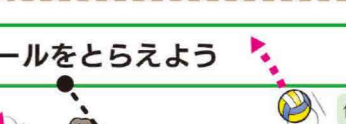
active! 腕だけを振り上げない

腕だけを振り上げない

腕だけを振り上げない。ボールは手首のやや上まで、直角にとらえる。(フォロースルー) ボールは顔の下から両腕の間の高さで受ける。



いろいろな手の組み方



つまずきQ&A

Q. ボールの落下地点に間に合わない。

A. ボールに備えて、常に「基本の構え」をつくる。

「基本の構え」から、パスやレシーブなどの各技術に適した姿勢に移行している。どんなボールにも対応できるように、ボールのほうに体を向けて、すばやく移動できる姿勢で構えておこう。

腰を軽く曲げて、肩の力を抜く。

肘、手首を柔らかく保つ。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

つま先に体重をかける。

「つまずきQ&A」で、運動が苦手な生徒へのアドバイスをわかりやすく解説しています。

174 Quiz バレーボールがオリンピック競技になったのは、1964年東京大会。この記念すべき大会で優勝したのは、男子は旧ソ連、女子は_____。(答え p.189)