

中学体育実技



2027

◆ 書籍：880円(本体 800円+税)

B5判 356 ページ (口絵 20ページ/本文 336ページ)



**ポイント
解説動画** >>> p.6



**課題解決
サポートアプリ** >>> p.6



**指導活用
ガイドブック** >>> p.8

生徒の主体的な学びと先生の指導をサポート！

運動が得意な生徒も苦手な生徒も、みんなの豊かなスポーツライフの実現に

1

課題解決学習や協働的な学びに！
学びが広がるページ構成

>>> p.2

2

動画とアプリで個別最適な学びに！
デジタルコンテンツ

>>> p.6

3

発問例が豊富な使い方がガイドも！
指導用コンテンツ

>>> p.8

1

5つのステップで、生徒が主体的に関わる授業をサポートします。

学びが広がる
ページ構成

その1

基本的なページの流れ [バスケットボールを例に]

本紙 p.102 ~ 103

バスケットボール

BASKETBALL

あらまし

コート

ボール

ゲームの進め方

成り立ち

特徴

トピックス

種目のトップページはオリエンテーションに使いやすいよう、特性や成り立ちなどがまとまっています。「学習の進め方」ページでは、「する」だけではない「みる・支える・知る」関わりが感じられるイラストや、3つの資質・能力に沿って色分けされた目標、生徒同士のポジティブな声かけワード集なども盛り込みました。

さあ、バスケットボールを学習しよう！

本紙 p.104 ~ 105

学習の進め方

1・2年ー共通学習

3年ー選択学習

準備運動

次ページ3へ

1 種目のトップページ

そのスポーツの魅力と楽しさを知ります。

オリエンテーションに使える
内容がまとまっています

先生の声

特性

あらまし

成り立ち

トピックス

基本用語

2 「学習の進め方」

学習指導要領に沿った学習内容を大きく掲載。
見通しを持って学習が進められます。

先生の声

3年間の学習の流れ

多様な関わりや楽しさを示したイラスト

ポジティブワード集、安全の確認、準備運動

先生の声

学習の進め方のページが見やすくなり、何を目標にしているかやねらいについて、わかりやすくなった。

目標が3つの資質・能力に沿って色分けされていて、さらにその後のコーナーのマークの色とも関連している点が工夫されている。

指導と評価の一体化を生徒も意識でき、使いやすい。→ 次ページの5とも関連

「さあ、○○を学習しよう」のイラストで、「する」だけでなく「みる・支える・知る」の関わりも描かれていて、運動が得意でない生徒も関心が高まりやすい。

イラストの人物の描き方などに、多様性の配慮がなされている。

3・4を繰り返して、
学習を深めていくページ構成になっています。

5

技術 知る・身に付ける

パス 近くの味方に正確に送るパス

手のひらが外を向く。
両手のスナップポイントに合わせ、その後すばやく放球する。

チェストパス

ボールの持ち方を
指を開き、ボールの
縁に指をかける。
でもだけ手のひら
を離けない。

パスする方向
に片方の足を
踏み出す。

3種類の パスコース

味方に送やすいコ
ースを選んでパスしよう。

試合 防衛をかかわせるパス

サイドハンドパス

腕を
振る。
肘を
振る。
肘を
振る。

速くの味方に送るパス

ショルダーパス

肘を
振る。
肘を
振る。
肘を
振る。

キャッチの構え

手のひらをパスする人に向け、指を上向きと下
向きに広げて構える。キャッチしたらボールを引き
つけて胸を張る。

練習 コツ

ボールが低い、うまくキャッチできない

1 パスとパスキャッチ(2人3人で)

2人で向かい合って

4〜5mの距離で向かい合い、好きな役
方でキャッチボールする。ゴッドでよい。

2人で横向きで

4〜5mの距離で横向きに立ち、キャッチ
ボールする。

3人で三角パス

空中に飛び上って
キャッチ。

いろいろなパスを
使ってみよう。

2 パスとパスキャッチ(2対1で)

3人で(1人距離を短く)

距離をかしてパス

左へ出して
おいて

右上でフェイクレ
バウンスパス

ドリブル

ゴールに向かって
ボールを速く運ぶ
ドリブル
スピードドリブル

練習 コツ

ドリブルがうまくならない!

1 コーンをドリブルで回る

コーンから近いほうの
手でドリブルしよう。

2 ドリブルリレー

コーンの置き方を工夫して、チーム全員
のドリブルリレーを行う。

防衛者に接近されたときのドリブル

コントロールドリブル

肘を伸ばし、手を
立てて。
肘の
高さで
肘を
振る。
肘を
振る。
肘を
振る。

常に「相手 - 自分
- ボール」の位置関
係を保つが基本。

肘を伸ばし「ジェイルドリブル」も試してみよう。

3 ドリブル相撲

センターサークルを
土俵にして、ドリブルしな
がら両手で押し出し合う
ゲーム(ボールを奪っても
よい)。

4 ドリブル鬼ごっこ

センターサークルのライン
に沿ってドリブルしな
がら鬼ごっこをする。
タッチされたら鬼を交
替する。鬼はまた、ド
リブルの鬼をえらぶと
「鬼の陣にボールを運ぶ」
などと設定して行う。

1992年のオリンピック・バルセロナ大会のバスケットボール男子で、アメリカが初めてNBAのスター選手で構成されたチームで優勝した。このチームは と呼ばれた。(図表 p.123)

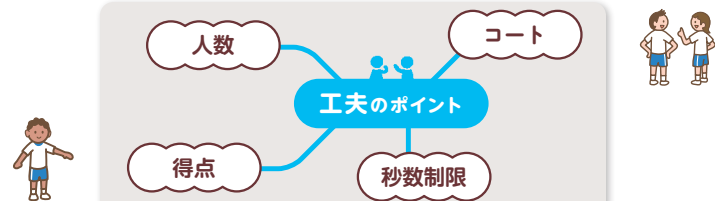
3「ゲーム&工夫」

➡ ルールや取り組み方を工夫

球技以外では、**記録 & 工夫** や **表現 & 工夫** の場合もあります。

➡ **ルールや取り組み方を工夫したゲーム例を多数掲載。**
生徒が自らルールや場を工夫できるコーナーもおすすめです。

**協働的な学びに使えます！
自分たちでルールや場を工夫**



- **みんなが楽しめるルールや場の工夫を、生徒が自分たちで考える際の観点や選択肢の例が載っています。**

先生の声

◆工夫されたルールや場は教師が提示することが多かった。このコーナーは、**みんなが楽しめるルールを自分たちで作る**きっかけに使える。**協働的な学び**にも活用できる。

4 「技術」と「練習」

➡ **運動が得意な生徒にも
苦手な生徒にもわかりやすい、
大きなイラスト**で解説します。

◀ **おすすめ!** ▶

課題解決学習に使えます！ 課題+選べる練習例

課題 ドリブルがうまくなりたい！

先生の声

- ◆「課題」に対して「練習 選ぶ・工夫する」が示されていて、**課題解決学習**にとっても効果的。
- ◆課題の設定がセリフなので**生徒がイメージしやすい**。
- ◆**練習メニュー例なども豊富**で具体的に掲載されており、学年、クラスの実態に合ったレベルでの授業が可能だと感じる。

練習
選ぶ・

- ➡ ① コーンをドリブルで回る
- ➡ ② ドリブルリレー
- ➡ ③ ドリブル相撲ずもう

5 「学習の振り返り」(種目の最終ページ)

➡ **目標と対応したチェック表で、指導と評価の一体化が意識できます。指導用にExcel形式でダウンロード可能。**

3 学年分のチェック欄があるので、自分の学びが記録できます。

● バスケットボールの学習を振り返ってみよう		◎よくできた	○できた	△もう少し	共通学習 1年・2年	選択学習 3年
知識・ 技能	【共通学習】 バスケットボールの特性や成り立ちが理解できた。					
	【選択学習】 自分や仲間動きを観察することで、学習成果を高められることが理解できた。					
	【共通学習】 バスケットボールで高まる体力が理解できた。					
	【選択学習】 練習を繰り返し継続して行うことで、体力を高めることができることが理解できた。					
	【共通学習】 技術の名称や行い方を理解し、基本的なボール操作を身に付けることができた。					
	【選択学習】 技術の名称や行い方を理解し、安定したボール操作で攻守することができた。					
思考・ 判断・ 表現	【共通学習】 ボール操作と空いている場所に走り込むなどの動きで、ゴール前 ^{シュートライン} で攻守することができた。					
	【選択学習】 安定したボール操作と空いている場所を作り出すなどの動きでゴール前に侵入し、攻守することができた。					
学習活動の振り返り	自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して行うことができた。					
	自分やチームで考えたことを、他の人に伝えることができた。					

先生の声

◆ Excelデータを教師が
学校に合わせた内容
に修正して、校内ツ
ールで生徒と共有・やり
取りにしようと思う。

デジタルコンテンツがさらに充実！



サンプルは
こちらから！



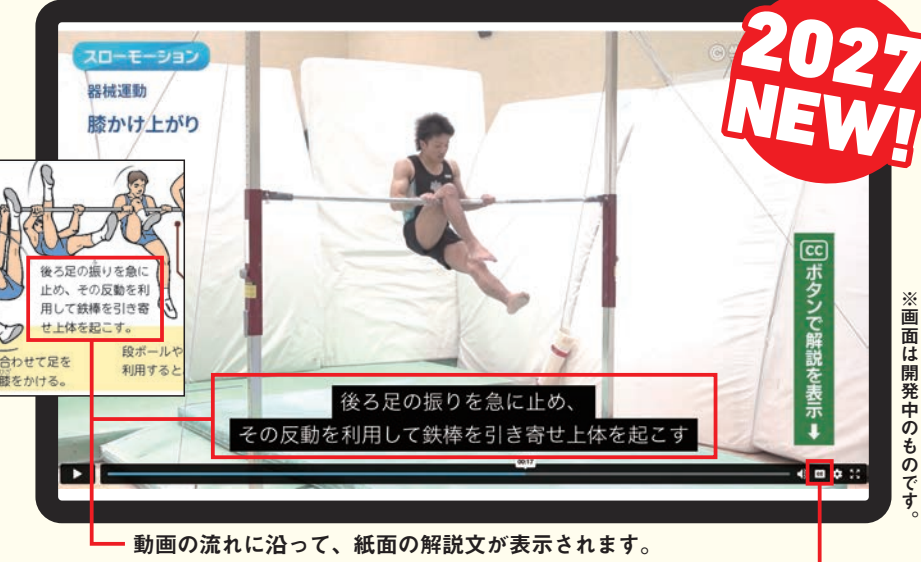
4種類の動画と2種類のアプリを見て・使って、**生徒自身の課題に適した学び**ができます。
膨大なネット検索に比べて、**中学生に合ったコンテンツがすぐ見つかるので、課題解決学習の時間確保にもつながります。**

※アプリはブラウザ上で動くので、ダウンロードの必要はありません。

動画

ポイント解説動画

➡ **お手本動画をスロー再生しながら、紙面にある解説文を字幕で表示。**
先生の声から生まれたコンテンツです。動画では一連の流れの中で、紙面では大事なポイントが描かれたイラストで。それぞれの長所を生かして動きを学ぶことができます。また、本を読むのが苦手な生徒が、動画をきっかけにして学ぶことにもつながります。



動画の流れに沿って、紙面の解説文が表示されます。
字幕の表示・非表示をボタンで切り替えられます。

アプリ

課題解決サポートアプリ

➡ 種目別に、課題について質問に答えていくと、**取り組む練習例や参考になる動画が見つかります。**

バスケットボールの例

「自分の課題」⇒「シュートを決めたい!」と進めると、いろいろな提案が出てきました!

バスケットボール
自分の課題? チームの課題?

自分の課題

チームの課題

バスケットボール
どんな課題を解決したい?

課題解決のヒント

バスやキャッチを身に付けたい!

ドリブルがうまくなりたい!

シュートを決めたい!

ストップやターンがうまくなりたい!

リバウンドを取って、チームに貢献したい!

1対1で、相手を抜き去りたい!

守備がうまくなりたい!

バスケットボール
アイコンをタップして課題解決!

紙面を見る

シュートの図解や練習方法を見る (p.110、115)

シュートが入らないときの解決方法を見る (p.110)

シュートの狙いどころが知りたい (p.110)

動画を見る

基本のシュート セットシュート (両手)

基本のシュート セットシュート (片手)

高い位置から ジャンプシュート

走りこんで ランニングシュート (クローズアップ)

走りこんで ランニングシュート (レイアップ)

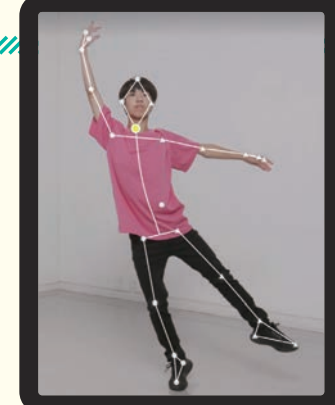
先生の声

- ◆課題解決学習に使えて、**体を動かす時間の確保**ができるものがほしいと思っていた。
- ◆実技の本に載っている内容が**逆引き事典**のように見つかる。最近は本を読まなくなっている生徒も増えているので、**読み方のコツをつかめる**きっかけになる。



お手本動画・練習動画

全国で広く行われている種目を網羅した、中学生の学習にぴったりの動画集です。器械運動では、お手本だけでなく、補助も含めた練習動画もあります。



モーション動画

動きに合わせて、点と線が合成された動画です。動きを体の軸で理解することができます。

プレイヤーズアイ動画

実施者の額にカメラを設置して撮影しました。上手な人はどこを見ているのか、自分とは何が違うのかなど、学びを広げることができます。

アプリ

ばらばらイラスト+

➡ **大事なポイントに注目できます!**

コマで動く、止められる! 動画の一時停止だとぶれていたり、肝心なところで止めるのが難しかったり...そんな現場の声にお応えして、本に掲載されている連続イラストを操作できるアプリです。



●動画・アプリの対応領域・種目一覧表(予定)

※開発中のため、対応領域・種目は変更になる場合があります。

動画・アプリ	対応領域・種目
ポイント解説動画	器械運動 陸上競技 水泳 バスケットボール ハンドボール サッカー バレーボール 卓球 ソフトテニス バドミントン ソフトボール 柔道 剣道 相撲
お手本動画・練習動画	体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 バスケットボール ハンドボール サッカー バレーボール 卓球 ソフトテニス バドミントン ソフトボール 柔道 剣道 相撲 ダンス
モーション動画	器械運動(マット運動) 陸上競技(走り高跳び) バスケットボール ハンドボール バレーボール 卓球 ソフトテニス バドミントン ソフトボール ダンス
プレイヤーズアイ動画	器械運動 陸上競技 バスケットボール
課題解決サポートアプリ	体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 バスケットボール ハンドボール サッカー バレーボール 卓球 ソフトテニス バドミントン ソフトボール 柔道 剣道 相撲 ダンス
ばらばらイラスト+	器械運動 陸上競技 水泳 バスケットボール ハンドボール サッカー バレーボール 卓球 ソフトテニス バドミントン ソフトボール 剣道

動画
全600本
以上!

質問に答えていくと...

技術・練習例や動画等から 選んで取り組み、課題解決につながられます!

※製作中のため、内容は変更になる場合があります。

指導用コンテンツで先生をサポートします！

※ご採用校の先生向けにご提供するコンテンツです。

生徒への発問例やデジタルコンテンツの活用例が載ったガイドと、テストに使える問題例や自己評価資料などのダウンロードデータで、『中学体育実技』を使った**先生の授業をサポート**します。

発問例ごとに、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」との関連も示しています。

1 指導活用ガイドブック

※書籍版ご採用校には冊子を1冊、デジタル版ご採用校にはPDFデータでのご提供となります。

授業で活用できるヒントが満載！

書籍の縮刷を中央に配置し、その周りに発問例、デジタルコンテンツや「工夫のポイント」の使い方など、『中学体育実技』を授業で活用するヒントが掲載されています。

生徒への《発問例》を豊富に掲載。
主体的な学習のきっかけになります。

先生の声

- ◆指導計画を立てるときの**立案の手立て**として、活用している。
- ◆**教え方が変わってきている**ので、声かけの発問例は参考になる。
- ◆発問例が**評価の観点とリンク**しているので、授業の**指導のポイント**が**明確**になる。

2027年度掲載予定 体づくり運動、ソフトボール

2025・2026年度版の内容は、書籍版・デジタル版ご採用校とも、PDFデータをダウンロードしてご覧いただけます。

2025・2026年度版掲載 器械運動（マット運動、跳び箱運動）、バスケットボール、バレーボール、柔道、ブラインドサッカー

2 ダウンロード資料

先生用 生徒用 各種目の問題例

まとめの問題

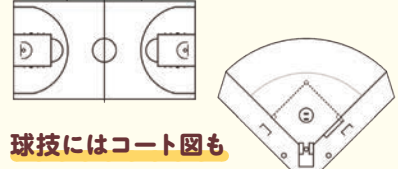
体育実技に関する各種目のまとめ問題です。解答の有無で先生用／生徒用の両方をご用意しています。イラストは、プリントして生徒に配布しやすいよう白黒にしています。



生徒用 授業活動記録シート

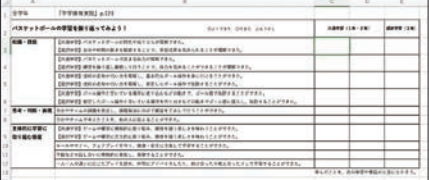
アクティブシート

課題や気づきを記入できるシート集です。



生徒用

自己評価資料



先生用『指導活用ガイドブック』
2025～2027年度版のPDF

各種目の最終ページにある「学習の振り返り表」と同じ内容のExcelデータです。先生が編集・加工することも可能です。

ダウンロード資料の形式、対応領域・種目一覧表(予定)

※開発中のため、対応領域・種目は変更になる場合があります。

コンテンツ	形式	領域・種目
まとめの問題	PDF / Word	体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 バスケットボール
アクティブシート	JPEG / PDF / Word	ハンドボール サッカー バレーボール 卓球 ソフトテニス
自己評価資料	Excel	バドミントン ソフトボール 柔道 剣道 相撲 ダンス
『指導活用ガイドブック』PDF	PDF	体づくり運動 器械運動(マット運動・跳び箱運動) バスケットボール バレーボール ソフトボール 柔道 ブラインドサッカー

※製作中のため、内容は変更になる場合があります。



※ページ画像は2026年度版のもので。

※書籍とは別商品です。



Gakken『デジタル版 中学体育実技』には デジタル版ならではの 機能・教材が盛りだくさん



サンプル
ページで
今すぐ体験！



1アカウント

800円
(本体727円+税)

※一人1アカウントの購入が必要です。
※書籍とは別商品です。

1 総ふりがな

先生から

多様性の包摂も意識して、だれもが使えるような
学習者支援の機能があるといいんだけど...

先生の声

◆総ふりがなや音声読み上げは、特性のある
生徒や日本語を勉強中の生徒がいる際に
ありがたい機能。

⇒小学校で習う漢字にも
ふりがなを表示。
画面右下の歯車アイコン
から、いつでもオン・オフを
切り替えられます。



2 AI音声読み上げ

⇒流暢なAI音声で読み上げます。
安全に関する箇所はすべて対象です。
そのスポーツの成り立ちや学習の目標など、まとまった文章のほか、安全に関する箇所は、短い文章でも
すべて読み上げ対象にしています。



先生の声

◆種目の最初のオリエンテーションで、私のタブレットから
教室のモニターに大きく紙面を映し出しています。デ
ジタル版なら別途資料を作成しないで済むので便利です。
◆マーカー機能で重要ポイントを隠しておき、生徒とやり
取りしながらマーカーを消して、授業を進めています。

3 動画・アプリ

⇒アイコンクリックで動画視聴や
アプリ起動がすばやく可能です。



お手本・練習
動画



ポイント
解説動画



モーション
動画



プレイヤーアイ
動画



ばらばら
イラスト+



課題解決サポ
ートアプリ

※デジタルコンテンツの詳細は p.6-7 をご覧ください。

その他の機能

4 リンク機能 (動画貼り付け)

タブレットなどで撮影した自分たちの
動画や画像を、貼っておけます。



撮影した動画をクラウドに保存して、そのリン
ク先 URL を貼り付けられます。前時の
学習と比較することができます。

5 ふせん機能・ペン機能

メモや書き込みができます。

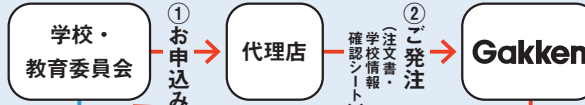
6 マーカー機能 (暗記機能)

マーカーを付けた文章の表示・非表示
を切り替えることができます。重要な
ポイントの確認に使えます。



『デジタル版中学体育実技』ご注文の流れ

※ビューワは、みらいスクールプラットフォーム(富士ソフト)を利用しています。



④ライセンス証書が
届いたあと

ご担当先生

・みらいスクールプラットフォームの学校管理画面で、ライ
センス証書に記載の学校管理 ID でログインする。
・使用するユーザー (生徒および先生) の情報を登録する。

生徒・先生

・ライセンス証書に記載の「配信サイト」URL にアクセスし、
ユーザー ID・パスワードでログインする。
・本画面から『デジタル版中学体育実技』を利用する。

よくあるご質問

Q 使用する OS やブラウザの種類に制限はありますか。

A 以下の動作環境を推奨しています。(2026年6月現在)
OS: Windows 8.1以降 / iOS / Chrome OS
ブラウザ: Google Chrome / Microsoft Edge / Safari / Chromium
※「みらいスクールプラットフォーム」及び OS のアップデートにより、
仕様が変わる場合があります。

Q シングルサインオンはできますか。

A Google アカウント、Microsoft アカウント、Apple アカウントで
ログインできます。

Q オフラインで使えますか。

A インターネット環境につながっている必要があります。

Q 多数のユーザーを一括登録・更新する方法はありますか。

A CSV テンプレートファイルを使用して、多数のユーザーを
一括登録・更新することができます。

Q 教師用として購入できますか。

A 学校で生徒数分の書籍版またはデジタル版を
ご購入いただいている場合のみご購入可能です。
なお、先生はデジタル版、生徒は書籍版という
ご採用形態も可能です。

※製作中のため、内容は変更になる場合があります。

デジタル版

中学体育実技



本と同じ紙面が見られて、さらに
デジタル版ならではの
機能満載!

※書籍とは別商品です。

●学習者支援・多様性の包摂に
「総ふりがな」「AI音声読み上げ」

●アイコンから
すぐに動画再生

●書き込み機能
撮影した動画の
貼り付け機能



デジタル版
サンプルページで
今すぐ体験!



※製作中のため、内容は変更になる場合があります。

◆ デジタル版: 1アカウント 800円(本体 727円+税)

※一人1アカウントの購入が必要です。 ※書籍とは別商品です。

株式会社 Gakken

小中教育事業部

〒141-8416 東京都品川区西五反田 2-11-8

TEL 03-6431-1151

学研 学校教育ネット

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

特約代理店

9300011457