

<手だて1>

西中独自のキャリア能力表を作成する

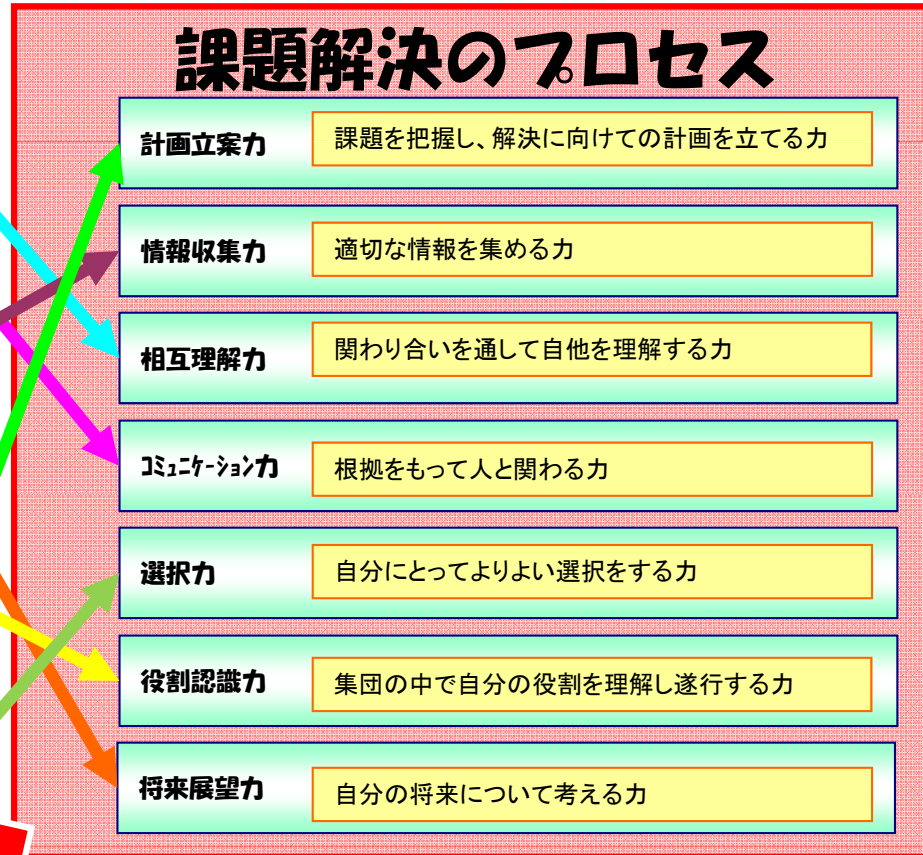
- ・「小学校・中学校・高等学校 キャリア教育推進の手引」(文部科学省)に掲載されている能力表を基に、西中の実態に合わせた『西中キャリア能力表』を考える。
- ・『西中キャリア能力表』を、総合的な学習の時間や道徳等に生かす。
- ・『西中キャリア能力表』を基に、教科ごとに育てたい各能力を具現化した「教科別キャリア能力表」を作成する。

「小学校・中学校・高等学校 キャリア教育推進の手引」中の能力表

『西中キャリア能力表』

「教科別キャリア能力表」(一例)※2

領域	能力
人間関係形成能力	自他の理解能力
	コミュニケーション能力
情報活用能力	情報収集・探索能力
	職業理解能力
将来設計能力	役割把握・認識能力
	計画実行能力
意思決定能力	選択能力
	課題解決能力※1



能力	国語
計画立案力	学習課題をつかみ、解決に向けての見通しをもって、一人調べや話し合い活動をする。
情報収集力	作品を深く理解したり、表現に必要な材料を得たりするために、書物や調査活動を通して情報を収集する。
相互理解力	意見を伝えあう中で、他の考えを知り、自分の考えを深める。
コミュニケーション力	話し方や聞き方の基礎的な技能を習得し、コミュニケーションをはかる。
選択力	自分の思いや考えを表現するときに、適切なことばや文を選択する。
役割認識力	作文を書いたり、作品を読んだりする中で、生活をふりかえり、今の自分を見つめる。
将来展望力	主人公の生き方や筆者の考えを理解する活動を通して、自分の生き方を考える。

※1 課題解決能力は、単元をくぐることで育まれる力として捉えた。

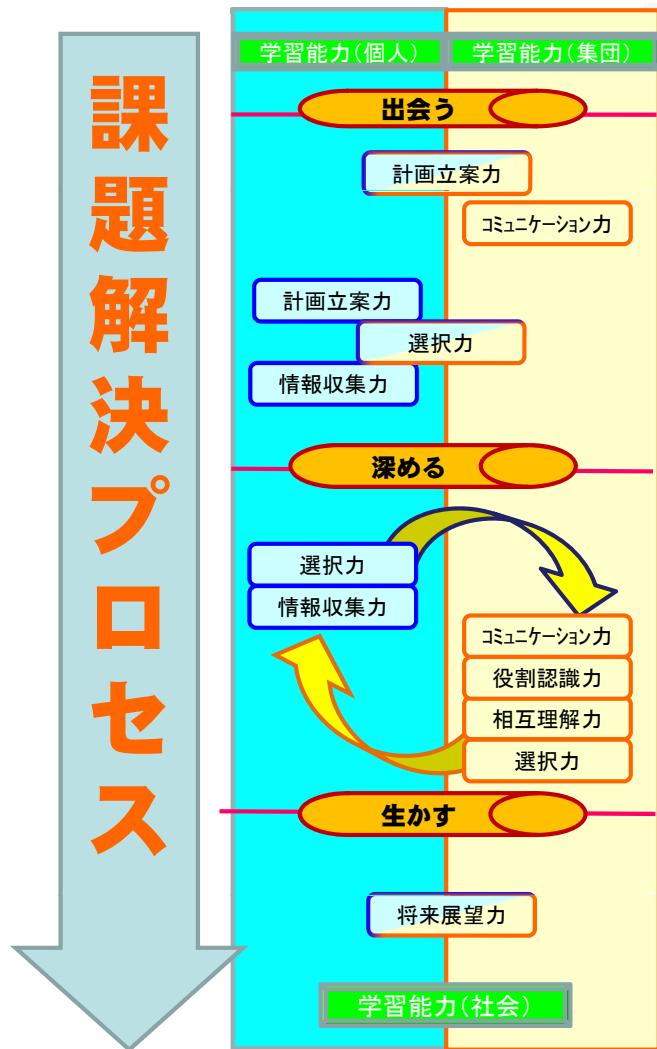
※2 各教科の詳しい能力表は、p14に掲載

<手だて2>

単元における課題解決のプロセスにキャリア能力を位置づける

- ・課題解決のプロセスの中に各能力を位置づける。
- ・指導案の単元構想中に、キャリア能力が身についた具体的な姿を明記する。
- ・指導案の本時の過程にキャリア能力を身につけるための教師の働きかけを明記する。

課題解決のプロセスに位置づけられた各能力の一例



単元構想に位置づけられるキャリア能力

時間	生徒の活動	期待する姿
1	50mハードル走に挑戦してみよう ・自分にあったインターバルを確認し、試しの練習をする。 ・50m走と50mH走のタイム差を確認する。	自分の課題を見つけ、練習方法を考える。(計画立案力)
2	50m走と50mハードル走のタイム差を縮めよう 自分のハードリングの課題を見つけよう ・自分のハードルの走りを見る。 ・陸上部の先輩の走りを見る。 ・インターバルがうまく走れない。5歩になっちゃや ・抜き足が横にならない。どうしたらいいかな。 ・跳んでいるときは体が前に出ているよ。 自分のハードリングの課題をつかむ ・自分の課題を解決する練習法を考える。	
3	自分の課題を解決するための練習をしよう (チャレンジタイム) 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・自分の課題を克服するための練習に取り組む。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・同じ課題を設定した生徒同士でグループを編成する。 ・記録会に向けてタイムを測定する。 ・陸上部の先輩の走りを見る。 ・陸上部の先輩に練習内容を見てもらい、アドバイスをもらう。 ・抜き足が立っているから、体が上下して、無駄な力をつかっているよ。 ・踏切位置が近すぎるから、上に力が逃げているよ。 ・スピードに乗って第一ハードルに入れるようになってきたよ。 ・ハードルを高く跳んでいるよ。	
4	自分のハードリングをさらに追究しよう (レベルアップタイム) ・先輩から学んだことを生かして練習しよう。 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・先輩のフォームと自分の走り进行比较する。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・先輩から教えてもらった練習に取り組む。 ・踏切はすごい遠いよ。腰の高さがあまり上下しないよね。 ・前傾姿勢がすごいよ。手が伸びてバランスをとれるようになってきたよ。 ・3歩のリズムは完璧だね。あとは抜き足を意識できるといいね。	友達と教え合いながら、課題を追究する。(相互理解力)
5	自分のハードリングをさらに追究しよう (レベルアップタイム) ・先輩から学んだことを生かして練習しよう。 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・先輩のフォームと自分の走り进行比较する。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・先輩から教えてもらった練習に取り組む。 ・踏切はすごい遠いよ。腰の高さがあまり上下しないよね。 ・前傾姿勢がすごいよ。手が伸びてバランスをとれるようになってきたよ。 ・3歩のリズムは完璧だね。あとは抜き足を意識できるといいね。	新たな自分の課題に応じた適切な練習方法を考え、練習する。(計画立案力)
6	自分のハードリングをさらに追究しよう (レベルアップタイム) ・先輩から学んだことを生かして練習しよう。 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・先輩のフォームと自分の走り进行比较する。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・先輩から教えてもらった練習に取り組む。 ・踏切はすごい遠いよ。腰の高さがあまり上下しないよね。 ・前傾姿勢がすごいよ。手が伸びてバランスをとれるようになってきたよ。 ・3歩のリズムは完璧だね。あとは抜き足を意識できるといいね。	
7	自分のハードリングをさらに追究しよう (レベルアップタイム) ・先輩から学んだことを生かして練習しよう。 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・先輩のフォームと自分の走り进行比较する。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・先輩から教えてもらった練習に取り組む。 ・踏切はすごい遠いよ。腰の高さがあまり上下しないよね。 ・前傾姿勢がすごいよ。手が伸びてバランスをとれるようになってきたよ。 ・3歩のリズムは完璧だね。あとは抜き足を意識できるといいね。	新たな自分の課題に応じた適切な練習方法を考え、練習する。(計画立案力)
8	自分のハードリングをさらに追究しよう (レベルアップタイム) ・先輩から学んだことを生かして練習しよう。 振り上げ足と抜き足 踏切位置と着地位置 空中姿勢 3歩のリズム ・先輩のフォームと自分の走り进行比较する。 ・ビデオカメラを使用し、自分の走る様子を客観的に見て分析する。 ・先輩から教えてもらった練習に取り組む。 ・踏切はすごい遠いよ。腰の高さがあまり上下しないよね。 ・前傾姿勢がすごいよ。手が伸びてバランスをとれるようになってきたよ。 ・3歩のリズムは完璧だね。あとは抜き足を意識できるといいね。	
9	記録会 練習の成果を発揮しよう ・今までの練習の成果を確認する。	

本時の過程における教師の働きかけ

(4) 過程	教師の働きかけ
自分のハードリングの課題を練習しよう	
1 あいさつ、準備運動をしよう ・生活班ごとにウォーミングアップを行う。	教師の働きかけ ・服装、健康チェックをする。 ・見学者に指示をする。 ・ウォーミングアップでは自分の体の調子を意識して行うように指示をする。
2 先輩の走りを見てみよう ・陸上部の先輩の走りを観察する。 DVDで見たとおり、抜き足が真横になっているよ。 インターバルも大股の3歩でリズムがいいね。 跳んでいるときの前傾姿勢をまねしたいな。 こんなふうには走りたくない。	
3 グループで協力してハードリング技術を向上させよう ・課題別グループで自分の課題解決のための練習をする。 ・課題別グループを前半後半に分け、友達の動きを観察し、気づいた点をアドバイスしよう。	・互いの動きをよく見合い、よりよい動きに近づけるように、アドバイスし合う場面を設定する。(相互理解力)
3歩のリズム練習 自分のインターバルを探し、3歩のリズムで走れる距離を探す。 振り上げ足、抜き足練習 ハードルのバーを斜めにし、足を滑らせ抜き足の感覚をつかむ。 足裏をまっすぐに突き出し、見せる練習をする。	・ビデオで見た陸上部の先輩を紹介し、練習方法についてアドバイスをしてもらった場を設定する。 ・課題に応じた練習ができるように練習場所を設定する。 ・具体的なアドバイスができるように、事前に陸上部の先輩に打ち合わせをする。 ・抽出生には、意欲的に練習に取り組めるように、対話によって励ます。
空中姿勢 地面での前傾の腕振りやつま先を触るハードリングの動きを練習する。 踏み切り位置、着地位置 踏み切り位置と着地位置にラインを引き意識する。	
陸上部の先輩に見てもらいアドバイスをしてもらおう。	
4 タイムトライアル ・生活班で協力して50mHのタイム計測を行う。	・今日の練習の成果を確認するために、タイムトライアルの場を設定する。
5 今日の学びを振り返ろう ・本時の学びを振り返り、次時の課題を学習カードにまとめる。	・友達と課題別グループの練習を通して、良くなってきたところとこれから練習するところを記入する。 ・健康観察をする。
(5) 評価 友達や先輩からのアドバイスをもとに、自分のハードリングを高めることができたか。(活動の様子・学習カード)	

<手だて3>

キャリア教育の視点に立って日常生活を指導しオアシスの力を育む

・日常生活の中で、「礼を重んじ 場を整え 時を守る」ことの定着を図る。

オアシスの力とは
礼を重んじ、場を整え、
時を守るなどの
日常生活力である

オアシスの力を身につけるための生徒の自主的な活動

- ・朝のあいさつ強調週間
- ・授業あいさつ強調週間
- ・授業態度強調週間
- ・身なり点検

- ・清掃点検活動
- ・清掃チェックカード記入
- ・花一輪運動
- ・学級文化を綴る
「あゆみ」の作成

- ・日常点検活動
(チャイム席、清掃開始時刻、給食準備の時間チェック)
- ・下校時刻チェック活動

礼を重んじる

- ・職員室への入室指導
- ・挙手発言のルールの指導

場を整える

- ・教室掲示の充実
- ・始業前の窓あけ
- ・放課後の教室環境整備

時を守る

- ・チャイムと同時に授業開始

オアシスの力の定着を支える教師の働きかけ

西中の研究

西中キャリア能力

情報
収集
力

計画
立案
力

将来
展望
力

相互
理解
力

コミュ
ニケー
ション
力

役割
認識
力

選択
力

日常生活力

オアシスの力
「礼を重んじ、場を整え、時を守る」

<手だて>

「小学校・中学校・高等学校 キャリア教育推進の手引」中の能力表

人間関係形成能力	自他の理解能力
	コミュニケーション能力
情報活用能力	情報収集・探索能力
	職業理解能力
将来設計能力	役割把握・認識能力
	計画実行能力
意思決定能力	選択能力
	課題解決能力

<西中キャリア能力表>

計画立案力...課題を把握し、解決に向けての計画を立てる力

情報収集力...適切な情報を集める力

相互理解力...関わり合いを通して、自他を理解する力

コミュニケーション力...根拠をもって人と関わる力

選択力...自分にとってよりよい選択をする力

役割認識力...集団の中で自分の役割を理解し遂行する力

将来展望力...自分の将来について考える力

『西中キャリア能力表』を基に、教科ごとに育てたい各能力を具現化した「教科別キャリア能力表」を作成する。

手だて 2

・単元における課題解決のプロセスにキャリア能力を位置づける。

<指導案について>

- ・課題解決のプロセスの中に各能力を位置づける。
- ・単元構想の中に、キャリア能力が身についた具体的な姿を明記する。
- ・本時の中にキャリア能力を身につけるための教師の働きかけを明記する。

手だて 1

・「小学校・中学校・高等学校 キャリア教育推進の手引」(文部科学省)に掲載されている能力表を基に、西中の実態に合わせた『西中キャリア能力表』を考える。

・『西中キャリア能力表』を、総合的な学習の時間や道徳等に生かす。

手だて 3

・キャリア教育の視点に立ってオアシスの力を育む。日常生活の中で、「礼を重んじ 場を整え 時を守る」ことの定着を図る。

オアシスの力...礼を重んじ、場を整え、時を守るなどの日常生活力