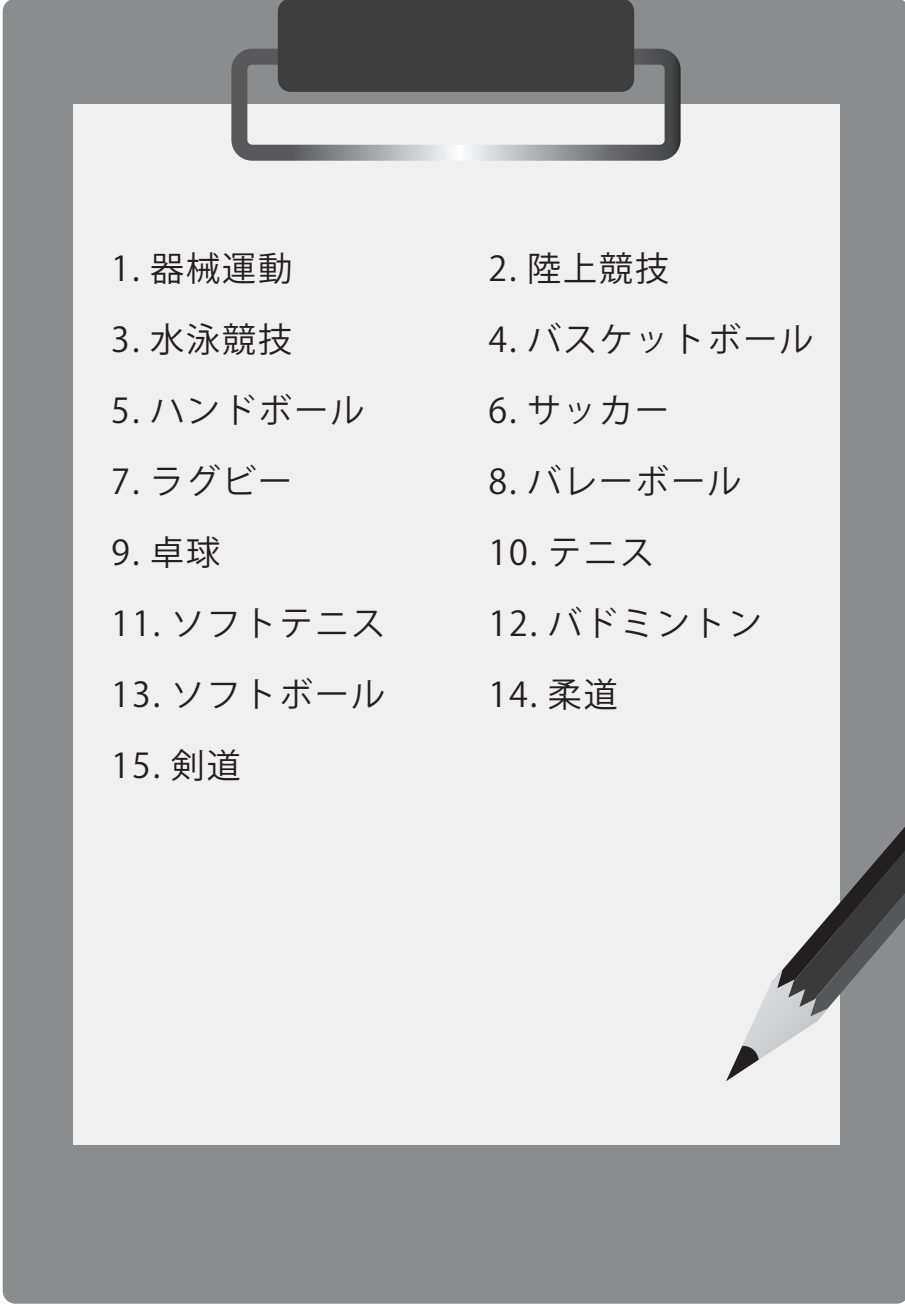


# SKILL TEST

## スキルテスト

- 
- A clipboard with a silver clip at the top, holding a white sheet of paper. On the paper is a list of 15 sports. To the right of the paper, a black pencil with a silver eraser and a sharp lead tip is positioned diagonally, pointing towards the bottom right corner of the paper.
- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 器械運動    | 2. 陸上競技     |
| 3. 水泳競技    | 4. バスケットボール |
| 5. ハンドボール  | 6. サッカー     |
| 7. ラグビー    | 8. バレーボール   |
| 9. 卓球      | 10. テニス     |
| 11. ソフトテニス | 12. バドミントン  |
| 13. ソフトボール | 14. 柔道      |
| 15. 剣道     |             |

※「ビジュアルスポーツ」より転用。

※これはあくまで一例にすぎません。学校や生徒の実情に合わせてご利用ください。

# 技術の評価 SKILL TEST

技能を評価する方法には、加点していくやり方と減点していくやり方がある。ここでは加点方法を用い、自己観察と他者観察の両方から評価できるようにした。実施する技のむずかしさに応じて得点を与えるが、相互の点数は相対的なもので、男子・女子及び練習のしかたによっては得点を自由に変えた方がよい。

技の習得を次の3つの段階に分け、得点を換算できるようにしてある。

## A やっとできる段階

運動の基本的な経過を習得したが、姿勢、タイミング、リズムなどが不安定で失敗することが多い。補助があればできる。

## B 修正、洗練された段階

姿勢、フォームが正確になり、かなり確実にできる。

## 技の価値点(例)

マ ッ ト	男子	女子
前 転	3	3
開脚前転		6
伸膝前転	9	
倒立前転	6	9
跳び前転	12	12
後 転	3	3
伸膝後転		6
後転倒立	9	12
首はねおき	9	
側方倒立回転	6	6
跳び側方倒立回転	12	15
前転跳び	15	18
倒 立	9	15

平 均 台	女子
前にはずみ歩き	3
スキップ	9
正ターン	6
正1回ターン	15
かかえ込み跳びおり	3
片足跳び上がり	6
伸身跳び	9
大開脚跳び	12
側方倒立回転おり	12
前転上がり	18
片足水平立ち	6
脚上拳座	12

## C 習熟した段階

運動を組み合わせたり、高さを変えたりなどの条件を変化させても適応でき、安定してできる。運動が自動化されている。

各々の技の点数は、習熟した段階「C」の点数である。次の例が参考になるであろう。

(例)

(マット) 倒立前転 6

A 2点 B 4点 C 6点

(鉄棒) 後方支持回転 3

A 1点 B 2点 C 3点

(平均台) 開脚跳び 9

A 3点 B 6点 C 9点

(跳び箱) 開脚屈身跳び 12

A 4点 B 8点 C 12点

鉄 棒	男子	女子
前振りー正ひねりー後ろ振り	9	
前振りーとびおり	9	
後方支持回転	3	3
転向前おり	6	9
踏み切り逆上がり	6	6
棒下振り出しおり	6	9
後方中片膝かけ回転		6
後方両膝かけ回転	6	9
片膝かけ上がり	9	12
前方支持回転	9	6
片ももかけ上がり		15
け上がり	18	

跳 び 箱	男子	女子
横跳び		3
かかえ込み跳び	3	6
かかえ込み屈身跳び	6	9
開脚屈身跳び	9	12
開脚伸身跳び	15	
側転跳び	9	15
屈腕前転跳び	12	18
前転跳び	15	



# 水泳

年	組	番
名前		

## 学習の評価 SKILL EVALUATION

学習のまとめに当たっては、次の表を参考に自己評価してみよう。なお、地域によって水泳環境が異なる

ため、下表1・2の記録に2～5秒加減して活用することができる。

### 1 水泳得点表

男 子

(秒)

種目 得点	クロール		平 泳 ぎ		背 泳 ぎ		バタフライ	
	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m
10	13	28	15	34	14	32	14	30
9	14	32	17	38	16	36	16	34
8	16	36	19	42	18	40	18	39
7	18	40	22	46	20	45	20	44
6	20	45	24	50	23	50	23	49
5	22	49	26	54	26	54	26	54
4	24	53	28	58	28	58	28	58
3	26	57	30	1:02	30	1:02	30	1:02
2	28	1:01	32	1:06	32	1:06	32	1:06
1	30	1:05	35	1:10	35	1:10	35	1:10

学習の初期にも水泳記録を計測した場合、次のように20点満点として自己評価できる。自己評価＝1回目の得点＋2回目の得点＋上昇点、上昇点＝2回目の得点－1回目の得点

女 子

(秒)

種目 得点	クロール		平 泳 ぎ		背 泳 ぎ		バタフライ	
	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m
10	14	30	16	35	15	34	15	34
9	16	35	18	40	18	39	18	39
8	18	40	21	45	21	44	21	44
7	21	45	24	50	24	49	24	49
6	24	50	27	55	27	54	27	54
5	27	55	29	59	29	59	29	59
4	29	1:00	31	1:03	31	1:03	31	1:03
3	31	1:04	33	1:07	33	1:07	33	1:07
2	33	1:07	35	1:11	35	1:11	35	1:11
1	35	1:10	37	1:15	37	1:15	37	1:15

(例) 1回目3点, 2回目7点の場合,  $3 + 7 + 4 = 14$ , 自己評価は14点となる。

※上昇点は、マイナスの場合0とする。

### 2 横泳ぎの評価

- スタートは、底や壁を蹴らないで、体を浮かせた状態から行う。
- あおりとは、両脚で水を蹴りはさむ動作で、1あおりは、手の動きを加えた一連の動作のこと。
- 正しい動作とは、体を横向きにし、上側の足の裏と下側の足の甲で水を押しはさむこと。

得点	課 題
5	25mを15あおり以内で泳ぐ
4	25mを20あおり以内で泳ぐ
3	25mを25あおり以内で泳ぐ
2	正しい動作で25m泳げる
1	正しい動作で15m泳げる

### 3 立泳ぎの評価

- 姿勢は、水面に対して体を垂直に保ち、あごを水面より上におく。
- 両手の平は、体の前、横どこにおいてもよい。
- 両手の先とは、手を使わないことを指示するもので、

多少水没しても使っていなければよい。

得点	課 題
5	両手の平を出し、体を揺らさないで1分間以上
4	両手の平を出して30秒間
3	両手の先を出し、正しい足の動作で15秒間
2	手足を使って15秒間
1	手足を使って5秒間

### 4 潜水の評価

- スタートは、底や壁を蹴らないで、体を浮かせた状態から行う。(注意：潜水の前には、決して深呼吸を繰り返して潜らないこと)

	課 題	
得点	男 子	女 子
5	～25m	～20m
4	24m～20m	19m～15m
3	19m～15m	14m～10m
2	14m～10m	9m～5m
1	9m～	4m～

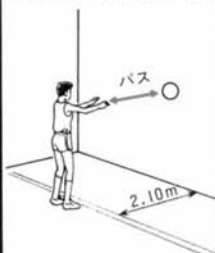


## 技術の評価 SKILL TEST

### 1 パスのスキルテスト

#### ①スピードパス

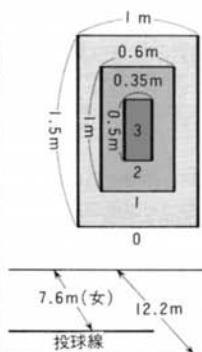
2.10m離して線をひき、壁に向かって、できるだけ早くパスをくり返す。60秒間に壁に当てられたパスの回数を記録とする。パスの種類は問わない。時間は技術の程度により短くしてもよい。



評点	男子	女子
5	78回以上	60回以上
4	72 ~ 77	56 ~ 59
3	66 ~ 71	52 ~ 55
2	60 ~ 65	48 ~ 51
1	59回以下	47回以下

#### ②正確投げ

投球線から10回のパスを行い、最小のワク中に当たると3点、以下2点、1点、0点とし、その合計点を記録する。投球線は技術の程度により短くしてもよい。



評点	男子	女子
5	18点以上	22点以上
4	14 ~ 17	18 ~ 21
3	10 ~ 13	14 ~ 17
2	6 ~ 9	10 ~ 13
1	5点以下	9点以下

### 2 ショットのスキルテスト

#### ①30秒ショット

ゴール下の任意の位置から、30秒間ショットし、ゴールした数と、ショットした数(ゴール数も含む)を別々に記録する。

##### ●ショット数

評点	男子	女子
5	18回以上	16回以上
4	16 ~ 17	14 ~ 15
3	14 ~ 15	12 ~ 13
2	12 ~ 13	10 ~ 11
1	11回以下	9回以下

##### ●ゴール数

評点	男子	女子
5	17回以上	15回以上
4	13 ~ 16	11 ~ 14
3	9 ~ 12	7 ~ 10
2	5 ~ 8	3 ~ 6
1	4回以下	2回以下

別なテストの方法としては、ゴール下右サイドの任意の位置よりショットし、成功したら左サイドに移動してショット、ゴール成功ごとにサイドを移動する方法もある。得点は(ゴール数×2) + ショット数の合計で決めることもできる。

#### ②フリースロー

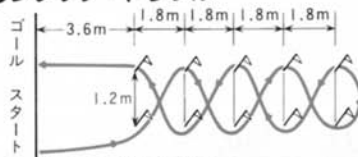
フリースローを10回連続して行い、その成功数を記録する(試投は3回)。



評点	男子	女子
5	7回以上	7回以上
4	5 ~ 6	5 ~ 6
3	3 ~ 4	3 ~ 4
2	2	2
1	1回以下	1回以下

### 3 ドリブルのスキルテスト

#### ①ジグザグ・ドリブル



図のような距離に旗かカラーコーンを置き、ジグザグ・ドリブルを行い(左利きは反対まわり)、所要時間を記録する。

評点	男子	女子
5	11.9秒以下	12.4秒以下
4	12.0 ~ 12.9	12.5 ~ 13.4
3	13.0 ~ 13.9	13.5 ~ 14.4
2	14.0 ~ 14.9	14.5 ~ 15.4
1	15.0秒以上	15.5秒以上

#### ②ドリブル・ターン

エンドラインからフリースローラインまでの距離の往復と、センターラインの往復を2回くり返す所要時間を記録する。ターンをするときはボール側にターンをし、必ず手をかえてドリブルする。



評点	男子	女子
5	19.9秒以下	20.9秒以下
4	20.0 ~ 20.9	21.0 ~ 21.9
3	21.0 ~ 22.9	22.0 ~ 23.9
2	23.0 ~ 23.9	24.0 ~ 24.9
1	24.0秒以上	25.0秒以上

# ハンドボール

名前	年	組	番
----	---	---	---

## 技術の評価 SKILL EVALUATION

学習したことがらがどの程度できるようになったかを下表を用いて評価する。友達と評価しあったり、自己評価することもできる。その総合得点によって技術を評価する。

【記入法】 評点らんは3, 2, 1の評点を記入し、最後にそれを合計して総合得点とする。  
よくできる→3点 普通→2点  
あまりよくできない→1点

### 1 攻撃技術の評価

評価項目	評点
シュートの技術	①ジャンプシュートができるか ②ステップシュートができるか ③スピードボールを投げることでできるか ④タイミングをはずしたシュートができるか ⑤ディフェンスをはずしてシュートができるか ⑥各ポジションからのシュートができるか
パス・キャッチの技術	①走りながらどの方向にもパスができるか ②0～3歩を使ってパスができるか ③どこにボールがきてもキャッチできるか ④パスをもらう動きができるか ⑤ディフェンスにとられないでパスできるか ⑥シュートモーションからのパスができるか ⑦アシストパスをすることができるか
フェイントの技術	①パスフェイントをすることができるか ②フットワークのフェイントができるか ③シュートモーションのフェイントができるか ④ディフェンスを抜くことができなかったとき、すぐにパスをして攻撃を続けることができるか

### 2 防御技術の評価

評価項目	評点
①シューターをつめてシュートを打たせないようにできるか ②シュートさせてボールをブロックできるか ③シュートを打たせてGKにとらせることができるか ④マークを常にし、抜かれないように守れるか ⑤味方が抜かれたときフォローできるか ⑥機をみてパスインターセプトすることができるか	
<b>●ゴールキーパーの技術</b> ①ロングシュートを止めることができるか ②サイドシュートを止めることができるか ③ポストシュートを止めることができるか ④速攻のアシストパスができるか	

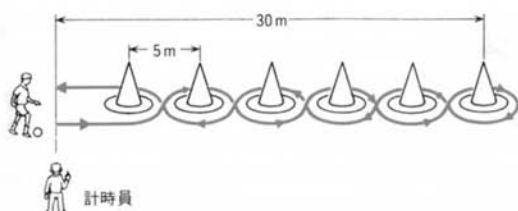
### 3 総合評価

総合得点によって下表のように評価する。

<b>●コートプレイヤーの総合得点</b> ( 点) 60点以上……………最優秀 50～59点……………優秀 40～49点……………ふつう 39点以下……………努力が必要	
<b>●ゴールキーパーの総合得点</b> ( 点) 10点以上……………優秀 6～9点……………ふつう 5点以下……………努力が必要	

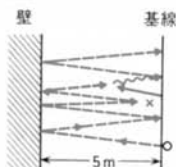
## 技術の評価 SKILL TEST

### 1ドリブルテスト



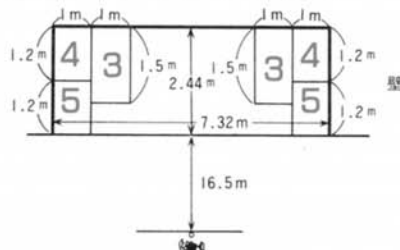
30mの距離に5m間隔で置かれたカラーコーンをジグザグドリブルして周回し、もどってくる往復の時間を計測する。

### 2パッシングテスト



壁 基線 基線よりボールを蹴り、5m離れた壁に1分間に何回当てられるかを数える。キックの方法は自由。基線より中でのキックは無効。中で止まったボールは基線までドリブルでもどる。

### 3シューティングテスト



壁に図のような区画を描き、そこに16.5m離れた位置からシュートする。10回シュートし、区画に当たった得点の合計点を得点とする。ライン上は上位の得点とする。

### 4 ボールリフティングテスト

- ① 頭・ももでの連続ボールつき
- ② 片足2回ずつの連続ボールつき
- ③ 頭での連続ボールつき
- ④ 移動しての連続ボールつき

サッカースキルテスト記録用紙						実施日	年		月		
クラス	年	組	番	氏 名		個人得点	点	平均点	点		
1. ドリブル		1	2	3	4	5	⑤20秒以内	④20.1～23.0	③23.1～26.0	②26.1～29.0	①29.1秒以上
2. パッシング		1	2	3	4	5	⑤20回以上	④19～17	③16～14	②13～11	①10回以下
3. シューティング		1	2	3	4	5	⑤41点以上	④40～31	③30～21	②20～11	①10点以下
4. リフティングA		1	2	3	4	5	⑤50回以上	④49～30	③29～20	②19～10	①9回以下
4. リフティングB		1	2	3	4	5	⑤50回以上	④49～30	③29～20	②19～10	①9回以下
4. リフティングC		1	2	3	4	5	⑤50回以上	④49～30	③29～20	②19～10	①9回以下
4. リフティングD		1	2	3	4	5	⑤60～41m	④40～31	③30～21	②20～16	①16m以下

●ゲームの評価 (①ボールタッチ数 ②パス成功数

③パス失敗数 ④シュート数 ⑤得点数の評価)

記録用紙の使用方法(3人1組)——1人Bチームのボールの流れを声を出して読む。同じように他の1人がR

チームのボールの流れを読む。それを1人の記録者が記録の欄に記入していく。試合後これを整理し、ゲームの分析とともに、活躍した選手を評価する。

サッカー記録用紙							試合日		5月20日				
スコア	Bチーム 2 ( 1 0 ) 1 Rチーム					主審	山田	録審	池田 齊藤	記録	西本		
チーム名		B (ブルー)					チーム名		R (レッド)				
No	氏名	パス 成功	パス 失敗	ボール タッチ	シュート	記 録	No	氏名	パス 成功	パス 失敗	ボール タッチ	シュート	記 録
1	鈴木	2		2		4 ~ 2 ~ 5 //	1	伊藤	1		1		5 ~ 3 ~ 10 S //
2	中田	1	1	2		G K - 2 ~ G K - 9	2	中西	1		1		KICK OFF - 11 -
3	青木					- 11 ( S )	3	栗田	1	1	2	1	10 - S 1 ~ 7 //
4	平井	2		2		6 ~ 5 //	4	進藤					5 ~ 9 S //
5	小川	1		1		G K - 3 ~ 7 - 9 S	5	田中	1		2		8 ~ 3 S //
6	土本			1		C K - 7 ~ 9 - 10 //	6	山本	2		3		

//...バスマス S...シュート S...得点 S1...スローイン GK...ゴールキック

CK...コーナークICK FK...フリーキック PK...ペナルティキック

ラグビー

名前	年	組	番
----	---	---	---

## 技術の評価 SKILL TEST

### 1 パスとハンドリングの評価

7～8mの間隔で向かい合って立っている2人の（AとB、CとD）中間線を被験者Tが走りながらAからパスを受け、Bにパスをする。続いてCからパスを受け、Dにパスをし、速く、正確なパスとハンドリングをテストする。

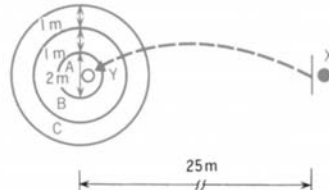
技術の状況	評価
①走るスピードはどうか	A・B・C
②安定感のあるハンドリングか	A・B・C
③パスを受けてから、パスをするまでの動作は速いか	A・B・C
④パスのスピードはどうか	A・B・C
⑤パスは正確であったか	A・B・C



### 2 キックとキャッチングの評価

直径2mの円を中心に、その外側に4m、6mの円を描き、キャッチャーYが中心に立つ。キッカーXは25m離れた地点からキックする。ロングキックとハイバントキックによって、正確な方向性、高さのあるキックと、安定感のあるキャッチングをテストする。

技術の状況	評価
①ロングキックの正確性はどうか	A・B・C
②ハイバントキックの正確性はどうか	A・B・C
③ハイバントキックの高さはどうか	A・B・C
④キャッチャーの安定感はどうか	A・B・C
⑤すぐ次の動作に移れるようなキャッチングであったか	A・B・C

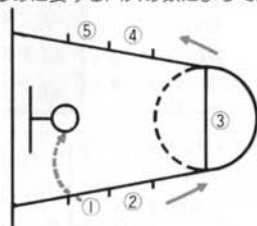




## 技術の評価 SKILL TEST

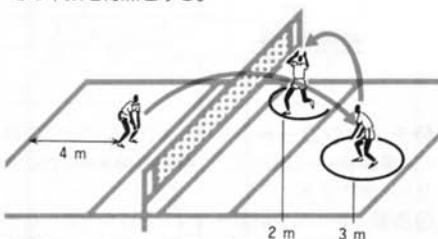
### 1 オーバーハンドパスのテスト

真上に1 m程度投げ上げたボールを、リングを目標にオーバーハンドパスをする。ボールがバックボードに当たらず、直接リングに入るか当たった場合を成功とし、番号にそって次々場所を移動し、全部やり終えるのに要するパスの数によって評価する。



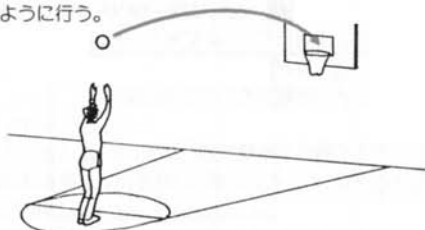
### 2 アンダーハンドパスのテスト

直径3 mの守備範囲内にとんでくるボールを、アンダーハンドパスで10回セッターに返球する。このとき、直径2 mの円内にいるセッターが円内でトスを上げられるボールが返球された場合を成功とし、その本数を得点とする。



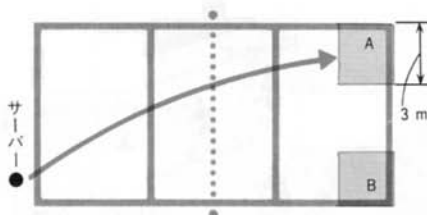
### 3 トスのテスト

自分で真上に2 m程度投げ上げたボールを、バスケットボールのリングめがけて10回トスを行う。フリースローラインからトスしたボールが、バックボードに当たらず、直接リングに当たるかリングに入った場合を得点とする。トスは必ず放物線をえがくように行う。

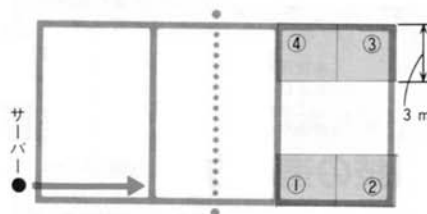


### 4 サービスのテスト

初級者は、コースのねらい打ちをして、10本打ったサービスがA点、B点に入った本数で評価する。

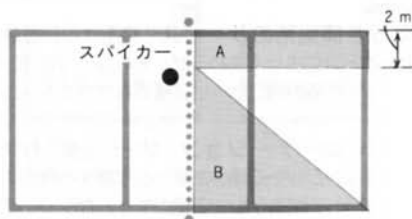


上級者は、①～④の場所を順を追って目標にサービスし、すべての場所に入るのに要するサービスの本数によって評価する。



### 5 スパイクのテスト

直上トスを自己の最高ジャンプで10回スパイクし、コートにカかわらず入った本数で評価する。よいトスだけを選んでよい。初級者は、コースに関係なく入った本数で評価するが、上級者はコースのねらい打ちをし、10本打ったスパイクがA点かB点に入った本数で評価する。



## 卓球

年 組 番  
名前

### 技術の評価 SKILL TEST

#### 1 30秒間壁打ち

ネットを張った半面コートの方へ、半面のコートを垂直に立てて、打ちあてた回数を測定する。

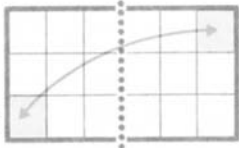
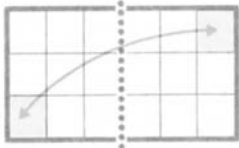
#### 2 ボールつき

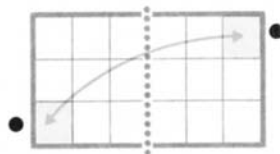
その場でボールをま上につく。1分間に連続して何回できたかを数える。

#### 3 ロングサービス

直径30cmの円内に10本のロングサービスが何本入るかを数える。

#### 4 サービスと返球

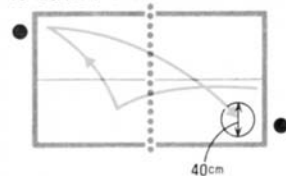
卓球台の半分を9等分し、の部分からねらってサービスをする。20本のうち、何本入るかを競う。  
レシーブ側は、の部分へ返球する。20本のうち、何本入るかを競う。



#### 5 ツッツキ打ちの軽打

相手のツッツキに対して、直径40cmの円をねらってロング打法で打つ。10本のうち、5本入れば合格とする(中級者は8本)。

ツッツキ打ちは、とどめのための準備打であるので、コントロールを強化することが大切である。



テニス

名前	年	組	番
----	---	---	---

## 技術の評価 SKILL TEST

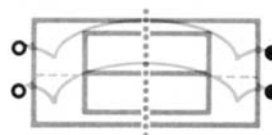
### 1 空中へのボールつき



- ① フォア面だけ
- ② バック面だけ
- ③ フォア面、バック面交互

評価	回数
5	50回以上
4	30～49
3	20～29
2	10～19
1	9回以下

### 3 ハーフコートラリー

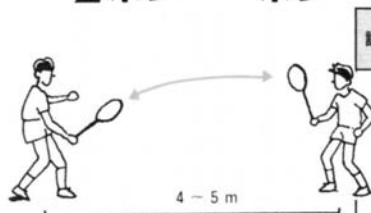


ハーフコートで、ワンバウンド後のボールを打ち合い、何回続けられるか。

- ① ストレートのラリー
- ② クロスコートのラリー

評価	回数
5	40回以上
4	20～39
3	10～19
2	5～9
1	4回以下

### 2 ボレー・ボレー



地面に落とさず、2人で何回ボレーができるか。

評価	回数
5	50回以上
4	30～49
3	15～29
2	5～14
1	4回以下

### 4 サービス

右サイドから5球、左サイドから5球打ち、正規のサービスコートに入った回数を合計する。

- ① アンダーハンド
- ② オーバーハンド

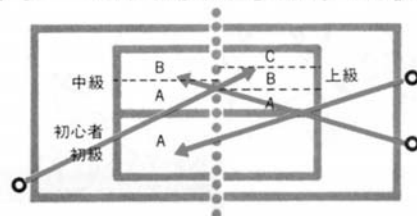
評価	回数	
	①	②
5	10回	9～10回
4	9回	7～8
3	7～8	5～6
2	5～6	3～4
1	4回以下	2回以下

ソフトテニス

名前	年	組	番
----	---	---	---

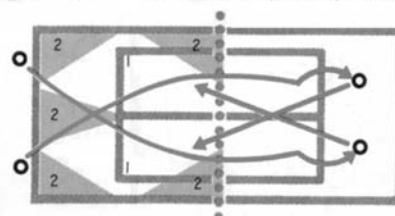
技術の評価  
**SKILL TEST**

**1 サービスのスキルテスト**



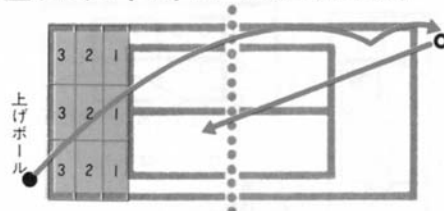
A…10本中何本入るか  
A・B…それぞれに10本中何本入るか  
A・B・C…3つの区域をねらう

**3 レシーブのスキルテスト**



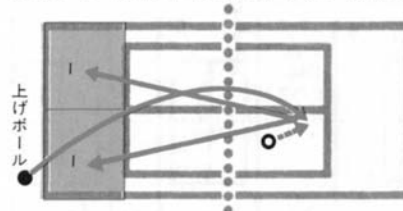
セカンドサービスのレシーブ  
10本中何点とれるか  
①クロス返球 ②ミドル返球 ③ツイスト返球

**2 グラウンドストロークのスキルテスト**



クロス・ミドル・ストレートそれぞれ10本中何点とれるか  
①その場で ②移動フットワークをして

**4 スマッシュのスキルテスト**



左右への打ち分け  
10本中何点とれるか



# バドミントン

年 組 番  
名前

## 技術の評価

## SKILL TEST

### 1 シャトルトス

2個のシャトルを何回連続して打ち続けられるか試してみる。

評価	1	2	3	4	5
回数	～3	4～5	6～9	10～11	12～



### 2 ウォールボレー

規定時間内（30秒＋15秒休息＋30秒）に何回壁打ちができるか試してみる。

評価	1	2	3	4	5
回数	～30	31～40	40～50	51～60	61～



### 3 オーバーヘッドストロークのテスト

ハイクリアを使ってラリーを行い、10本中何本の区域に何本入るか試してみる。

評価	1	2	3	4	5
本数	～2	3～4	5～6	7～8	9～



### 4 ロングサービスのテスト

ロングサービスを、左右のコートからそれぞれ5本ずつ行い、10本中何本の区域に何本入るか試してみる。

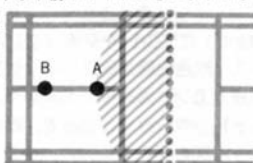
評価	1	2	3	4	5
本数	～2	3～4	5～6	7～8	9～



#### ●ダブルスのフォーメーション(陣型)の基本型

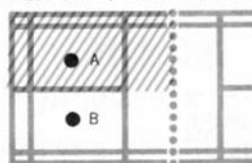
##### ① トップ・アンド・バック

自分側にシャトルが高く上がった場合、すばやく1人が前に出てネット前のシャトルをヒットできるようにする。後方のBはできるだけスマッシュを打ち攻撃する。



##### ② サイド・バイ・サイド

相手側にシャトルを高く上げた場合、スマッシュ攻撃に備えて2人が横にならび、エンドを半分ずつ受けもつ。



・斜線部はAの処理範囲  
・他はBの処理範囲

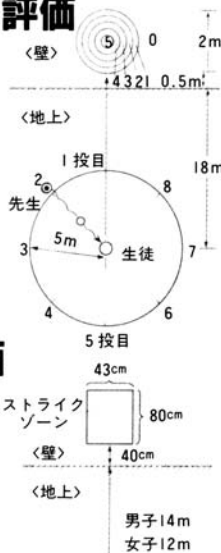
## 技術の評価

## SKILL TEST AND EVALUATION

## 1 送球・捕球の評価

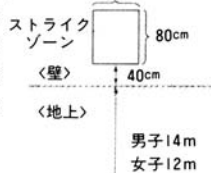
半径5mの円の外から、左回りに1回ずつころがされたゴロを捕球して、壁の標的の中心をめがけて投げる。中心に当たれば5点とし、8回の合計点を出す。

壁からの距離や標的の大きさは、性差や学年、技能に応じて決める。



## 2 投手の評価

壁のストライクゾーンに10回の投球をして、何回ストライクゾーンに命中するかを数える。投球の速さを考慮する。



男子14m  
女子12m

## 3 打者の評価

ミートの正確さを評価するため、投手の投げたボールを打つ。打者はストライクのみ、連続10本打つ。ライナー(ライナー性のゴロやフライも含む)3点、ゴロ2点、フライ1点、その他は0点として合計点を出す。

## 4 走塁の評価

本塁プレートから、先生の笛を合図にベースを1周し、その所要時間を計る。

## 5 ゲームの評価

以下の項目について、3段階(○△×)で評価する。自己評価とともに、チーム内で話し合って、相互評価を行うとよい。

## ① 攻撃面の評価

評価項目	評価
① 投手の攻略法は適切だったか。	
② 打者はねらい球を決めて打っていたか。	
③ バントを確実にしたか。	
④ 盗塁は確実に行えたか。	
⑤ 走者やベース・コーチの状況判断は適確だったか。	

## ② 守備面の評価

評価項目	評価
① 投手は好投したか。	
② 捕手のリードは適切だったか。	
③ 内・外野手の守りは堅実だったか。	
④ 攻撃的なバント守備ができたか。	
⑤ 可能な併殺プレーは完成したか。	
⑥ 長打のカットオフとリレーは上手にできたか。	
⑦ 投手をはじめ、内・外野のバックアップやカバーは忠実だったか。	

## ③ 総合的な評価

評価項目	評価
① 気力・闘志は充実していたか。	
② ルールを熟知していたか。	
③ 戦力を比較し、作戦を確立していたか。	
④ ゲームの勝因・敗因は考察したか。	
⑤ リーダーの采配は賢明だったか。	

## ④ 態度の評価

評価項目	評価
① 計画を立て、協力しあって学習したか。	
② 自分の役割を十分に遂行して学習したか。	
③ 事故の防止と安全に留意して学習したか。	
④ 助言しあい、相互に向上しようとして学習したか。	
⑤ 味方の失敗を許し、励ましあって学習したか。	
⑥ 用具の準備やあとしまつは、きちんとできたか。	
⑦ ルールを守り、審判員の判定に素直に従ったか。	

## 学習の評価 SKILL EVALUATION

### 1 技のできばえの評価

技の評価は、その技が正しくできたかどうかを自分で、あるいは友達同士で評価し、評価らんに5段階で記入する。

テスト種目	評価の観点	自己評価	相互評価	総合評価
投げ技	(1)足技、(2)腰技、(3)手技、(4)捨て身技からそれぞれいくつかの技を選んで行う。 ①技をかけた時、崩しや体さばきがともなっているか。 ②技をかけるタイミングが習得できているか。 ③手・腰などの力の用法が無理なくできているか。 ④技をかけるスピードと強さが習得できているか。 ⑤全体としての動き、身のこなしが軽妙にできているか。			
固め技	(1)抑え技、(2)絞め技、(3)関節技からそれぞれいくつかの技を選んで行う。 ①抑え方が理解できているか。 ②足の方からの攻め方、応じ方ができているか。 ③攻め方、応じ方が無理なくできるか。 ④相手の動きに応じて、他の技への連絡変化ができるか。 ⑤抑え技の要領が身についているか。			
技の連絡変化	技の連絡変化の中から2～3種類の連絡変化を取り出して行う。 ①技の連絡変化の理合いが理解できているか。 ②技の組み合わせが理解できているか。 ③タイミングよく無理なく、技の連絡変化ができるか。 ④投げ技から固め技への連絡が無理なくできるか。 ⑤相手の動きに即応して軽妙にできるか。			
形	投げの形、固めの形 ①動きの手順・大小・緩急が理解できているか。 ②動きでの力の配分・律動ができているか。			

### 2 試合の評価

試合の評価は、単に勝負のみでなく、技のできばえ、ルールやマナーの理解と審判法、試合運営への参加など、広い観点から評価することが大切である。

評価の観点	自己評価	相互評価	総合評価
①試合中に投げた本数。( )本 ②試合中に投げられた本数。( )本 ③軽妙な動きで技をかけているか。 ④相手の動きをかわして技をかけているか。 ⑤得意技を生かしているか。 ⑥審判規定を理解しているか。 ⑦勝負の判定を的確にしているか。 ⑧記録係・時計係として協力しているか。 ⑨試合進行が円滑に行われているか。 ⑩審判の判定に正しく従っているか。			
合計点			

### 3 態度やマナーの自己評価

評価の観点	自己評価
①爪を切り、清潔な服装で参加したか。 ②練習や試合前後の礼が正しくていいにできたか。 ③人格を無視する言動がなかったか。 ④積極的・意欲的に活動ができたか。 ⑤長所・短所を指摘しあって協力できたか。 ⑥正しい組み方で練習や試合ができたか。 ⑦応援する態度が紳士的であったか。 ⑧試合の運営に協力できたか。 ⑨審判の判定に正しい態度がとれたか。 ⑩練習場の安全確保のため協力できたか。	
合計点	

# 剣道

名前	年	組	番
----	---	---	---

## 学習の評価 SKILL EVALUATION

### 1 わざのできばえの評価

わざの評価では、そのわざが正しくできるかどうかのできばえを自分で、あるいは友達同士で評価する。評価らんに5段階で、5～1点を記入する。

	テスト項目	評価の観点	自己評価	相互評価
基本動作の評価(例)	① 一歩前進、一歩後退しながらの上下振り。	① よい竹刀のにぎり方で安定した構えができるか。 ② なめらかな足さばきで前進後退ができるか。 ③ やわらかく自然に竹刀を振ることができるか。 ④ 体重は両足均等にかかけられ安定しているか。 ⑤ 足幅も適当で左右の足が平行になっているか。		
	② 前進後退の送り足(あるいは開き足)に合わせて正面、右面、左面の素振り。	① 常により姿勢で素振りができるか。 ② なめらかな足さばきで前進後退ができるか。 ③ 左右面の素振りでは手首の返しがよくできるか。 ④ 面素振りのとき、両手がよく伸びているか。		
	③ 前進後退の送り足で、打ち込み棒や相手の竹刀に対し、小手・面・胴を打つ。 ④ 小さく踏み込んで、剣道具をつけた相手に対して小手・面・胴を打つ。	① 常により姿勢を保っているか。 ② やわらかく竹刀を振りかぶっているか。 ③ 相手の打突部位を正確に打っているか。 ④ 適当な間合から、竹刀の打突部で正しく打っているか。 ⑤ 小手打ちでは、手元が下がりがすぎたり、左手が上がりすぎたりしてはいないか。 ⑥ 胴打ちでは前傾したり、逃げながら打ったりしていないか。 ⑦ 打ったあとの残心があるか。		
対人的技能の評価(例)	① 小手・面・胴の連続わざ ② 払い面、ひき胴、出ばな面などの演技 ③ 面抜き胴、小手すり上げ面、面返し胴、胴打ち落とし面などの演技 ④ 掛かり稽古 ⑤ 互格稽古	① 攻めはあるか。 ② 体さばきはなめらかにできているか。 ③ 手打ちになっていないか。 ④ 打突のよいチャンスをみつけて打っているか。 ⑤ 間合のとりは適切に行われているか。 ⑥ 打ったあと、必ず残心があるか。 * 手打ち一気剣体一致の打ち方になっていないで、手だけで打っているのを手打ちという。		
		合計点		

### 2 試合の評価

試合の評価は、下図のような記録用紙を作成し、3～1点の3段階で記入する。このとき、本人は記入しないで、グループで話し合いながら決めたりする。

	勝敗	間合	気合	積極性	わざの 変化	態度 マナー	審判	合計
A 君								
B 君								
C 君								
D 君								
E 君								

### 3 態度やマナーの評価

評価項目	自己評価	相互評価
① 時間をよく守ったか。 ② 準備運動をよくしたか。 ③ 用具の取り扱いがよかったか。 ④ 着装は安全できちんとしていたか。 ⑤ 相手を大事にしていたか。 ⑥ 各種作法がきちんとできていたか。 ⑦ 学習全般において協力的であったか。 ⑧ 授業に積極的に取り組んでいたか。 ⑨ 用具の後片付けはきちんとできたか。 ⑩ 清掃はよくやったか。		
合 計		