

生成 AI へのプロンプト内容（ChatGPT, Gemini 共）
高校体育の走り幅跳びの授業で使用する、観察シート、分析シート、振り返りシートの3つを例示して下さい。

Chat GPT の回答内容

以下は、高校体育の走り幅跳びの授業で使える「観察シート」「分析シート」「振り返りシート」の例です。目的は、生徒が技術のポイントを理解し、自己や他者の動きを観察・分析しながら学習を深めることです。

① 観察シート（他者の動きを観察する）

観察者名	記録日	実施者名

観察項目	チェック（√）	コメント（気づいたことなど）
助走のリズムが安定しているか		
最後の踏切がしっかりしているか		
腕の振りが大きくタイミングが合っているか		
空中姿勢（ひざを引きつけているか）		
着地時に前方に手を出しているか		

② 分析シート（自分の映像や記録をもとに分析）

氏名	記録日	記録（m）

1. 自分の動きの特徴
 - 助走のテンポ：
 - 踏切の位置と強さ：
 - 空中姿勢：
 - 着地の様子：
2. 良かった点・うまくいった点
(例：助走が安定していた、踏切で力強く跳べた、など)
3. 改善したい点・次に意識すること
(例：踏切の位置が近すぎた、着地時に手が後ろに下がってしまった、など)

③ 振り返りシート（授業全体を通しての学び）

氏名	授業日	テーマ「自分の成長をふりかえる」

1. 今日の目標は達成できたか？（○・△・×）
→ 理由も書こう：

- 2. できるようになったこと、理解できたこと：
- 3. 難しかったこと、課題だと感じたこと：
- 4. 次の授業に向けての目標：

必要に応じて、PDF や Word に整えて印刷用にも対応できます。希望があればファイル形式でも提供します。

Gemini の回答内容

走り幅跳び 観察シート

日付: 20XX 年 XX 月 XX 日 氏名: _____ グループ: _____

観察項目	良い点 (○) / 改善点 (△)	具体的な内容 (○の場合はその理由、△の場合は改善策)
助走		例： ○：加速がスムーズで、踏切まで勢いを保てている。 △：助走の速度が安定せず、後半で減速している。
踏切		例： ○：真上への意識があり、力強い踏切ができています。 △：踏切足が伸びきっており、重心が後ろに残り気味。
空中動作		例： ○：ひきつけ動作ができており、前方に体が移動している。 △：体が丸まり、前方に伸び切れていない。
着地		例： ○：両足をそろえて前方に投げ出し、スムーズな着地ができています。 △：お尻から着地してしまい、記録が伸びない。
全体		例： ○：全体的に動作がなめらかで、効率的な跳躍ができています。 △：各動作のつながりが悪く、ぎこちない。

Google スプレッドシートにエクスポート

走り幅跳び 分析シート

日付: 20XX 年 XX 月 XX 日 氏名: _____

- 1. 自分の跳躍の記録
 - 1 回目：_____ m
 - 2 回目：_____ m
 - 3 回目：_____ m
 - ベスト記録：_____ m
- 2. 自分の跳躍の特徴（良かった点、改善したい点）
 - 良かった点：
 - 例：助走のスピードを最後まで維持できた。
 - 例：踏切で高く跳び上がることができた。
 - 善したい点：
 - 例：空中での姿勢が崩れ、体が流れてしまう。

- 例：着地時にバランスを崩し、手をついてしまうことがある。

3. 良かった点と改善したい点から考える具体的な練習方法

- 良かった点をさらに伸ばすために：
 - 例：ミニハードル走で助走の加速力を高める練習を継続する。
 - 例：ボックスジャンプで踏切の瞬発力をさらに向上させる。
- 改善したい点を克服するために：
 - 例：縄跳びやラダートレーニングで、空中で体をコントロールする能力を高める。
 - 例：着地姿勢を意識した反復練習を行い、着地の安定性を向上させる。

4. 次回の目標

- 例：空中での姿勢を意識し、着地時にバランスを崩さないようにする。
- 例：ベスト記録を 10cm 更新する。

走り幅跳び 振り返りシート

日付: 2025 年 6 月 6 日 氏名: _____

1. 今日の走り幅跳びの授業を終えての感想

- 例：目標としていた記録には届かなかったが、前回の授業よりも空中での姿勢が改善されたと感じた。
- 例：踏切がうまくいかず、何度もやり直してしまったが、仲間からのアドバイスで少しずつ感覚をつかめた。

2. 観察シートや分析シートで発見したこと、気づいたこと

- 例：自分の助走が後半でスピードが落ちていることに気づいた。動画で確認したら、体が上下にブレていた。
- 例：友人の踏切動作を見て、自分はもっと真上に跳び上がる意識が必要だと感じた。

3. 走り幅跳びを通して学んだこと、これからの生活や他の運動に活かせること

- 例：うまくいなくても、諦めずに繰り返し挑戦することの大切さを学んだ。
- 例：目標を立てて、それに向かって具体的な練習をすることが、上達への近道だと実感した。
- 例：仲間の良い点を参考にしたり、アドバイスをもらったりすることで、自分一人では気づけない改善点を見つけられることを知った。これは他のスポーツや勉強にも活かせると思う。

4. 次回、走り幅跳びに取り組むとしたら、どのような目標を持ち、どのような点に注意して取り組みたいですか？

- 目標：
 - 例：空中姿勢を意識して、体を前方に伸ばす。
 - 例：助走のスピードを最後まで維持し、力強い踏切につなげる。
- 注意点：
 - 例：助走で体がブレないように、視線を安定させる。
 - 例：着地は両足をしっかりそろえて、お尻から着地しないようにする。

これらのシートはあくまで例です。生徒のレベルや授業の目的に合わせて、項目や内容を調整してください。また、生徒自身が記入するだけでなく、ペアやグループで互いに観察・分析し、フィードバックし合う時間を設けることで、より深い学びにつながります。