

保健体育科学習指導案

展開学級 1年C・E組女子（37名）

展開場所 体育館

授業者 森田 勇輝

1 単元名 体づくり運動

2 単元について

（1）一般的な特性

体づくり運動は、体の調子を整えるなどの体ほぐしや体力の向上をねらいに行われる運動であり、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されている。「体ほぐしの運動」は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって自分や仲間の体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えたりしながら、仲間と豊かに交流することをねらいとする。

「体力を高める運動」は、生徒の体力向上を直接のねらいとして行われる運動で、「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」「力強い動きを高めるための運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。体力を高める必要性について理解を深めるとともに、ねらいをもって自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる資質や能力を育成することが大切である。

（2）生徒から見た特性

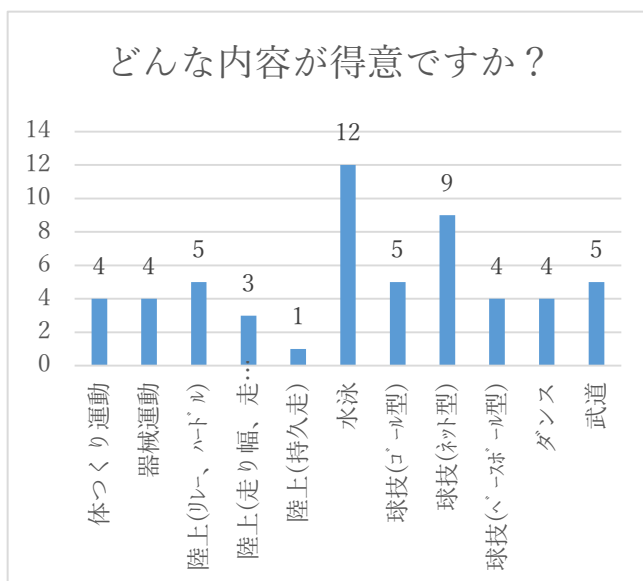
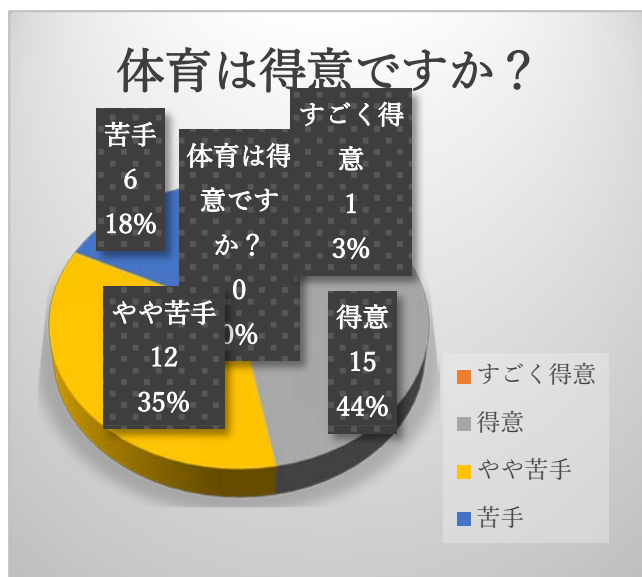
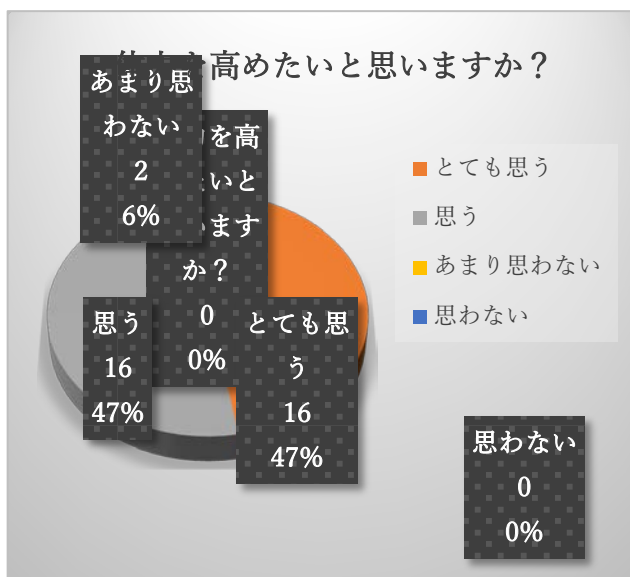
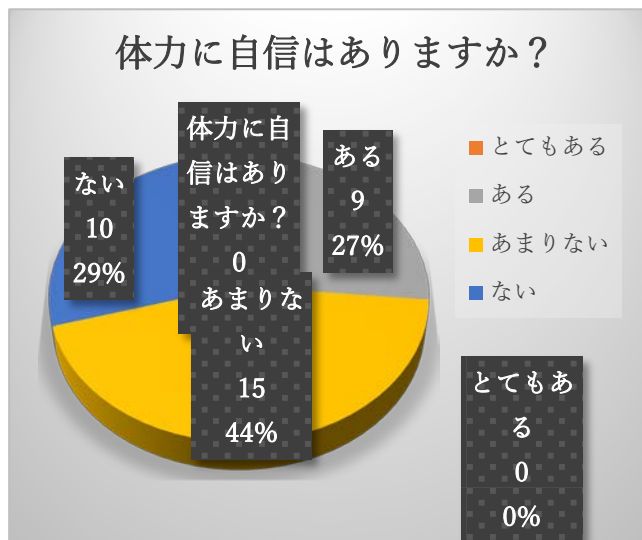
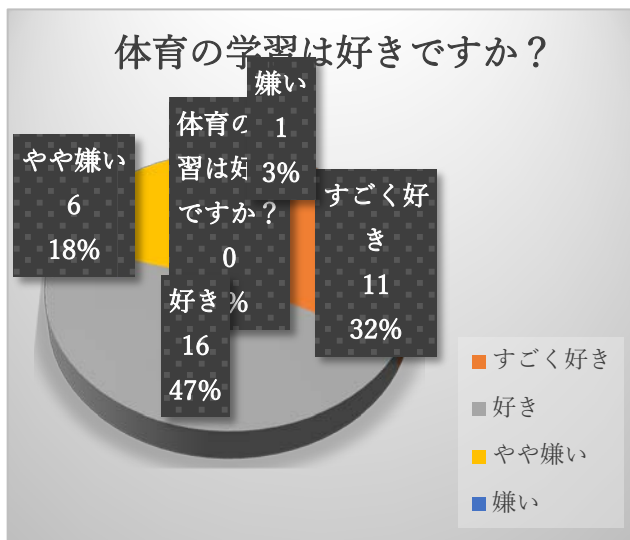
体づくり運動は、小学校でも行うため生徒たちにとっては親しみやすい単元である。運動を通して仲間と協力し合ったり、励まし合ったりすることができるので自然とコミュニケーションがとれるようになる。また自己の体調や体力に応じて運動を選択できたり、自分が行っている部活動や地域のスポーツ活動にも活かしたりすることができるので、誰でも楽しく意欲的に取り組むことができる。しかし、行っている運動が何に効果があるのか、どのような場面で活用できるのかを理解して授業を進めていかないと意欲が低下し、活動も消極的になりやすいなどの不安要素もある。

（3）生徒の実態

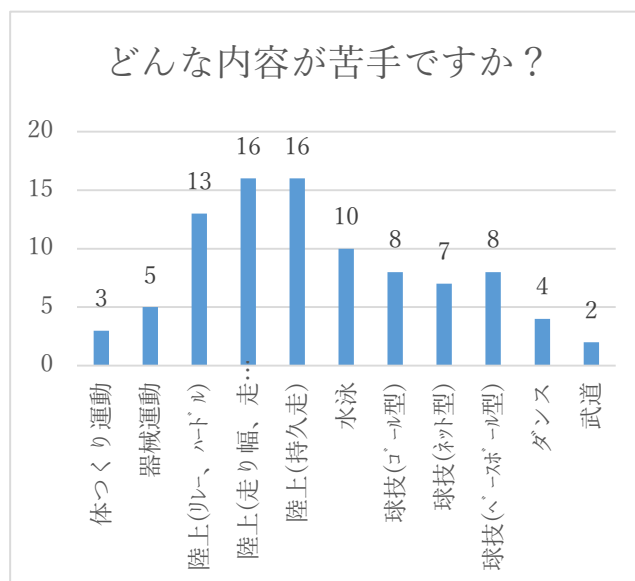
1年C組女子18名、E組女子19名で保健体育の授業を行っている。授業を進める中で、互いに声を掛け合い、教え合う姿が少しずつ見られるようになった。また全体的に授業に対して意欲的に行い、運動が苦手な生徒も前向きに授業に取り組んでいる様子が見えてくる。

本校の新体力テストの結果から運動能力証に認定された生徒はC組2名、E組6名の計8名であり、本校と全国の数値の平均を比較すると、特に反復横跳びや20mシャトルラン、立ち幅跳びが全体的に低い結果となった。

<アンケート結果> ※アンケート時に3名欠席のため34名からアンケートを行った。



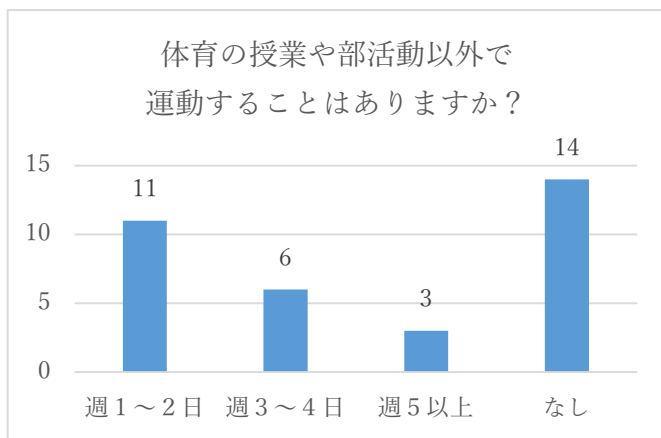
(複数回答可)



(複数回答可)

< なぜその種目が苦手なのか? >

- ・足が遅いから
- ・走るのがつらい
- ・体力がない
- ・リズムに乗れない
- ・体を動かすのが苦手
- ・ボールを扱うのが苦手
- ・体が硬い
- ・走るのが苦手
- ・できないのが恥ずかしい
- ・体を思った通りに動かせない



<内容>

- ・地域のスポーツクラブ
- ・ジョギング
- ・習い事（水泳、体操、空手など）
- ・友達と公園で遊ぶ

アンケート結果からわかるように「体育の学習が好き」の生徒が大半を占めているが、体力に自信があるや体育が得意である生徒が多いわけではない。自分の体を上手に使えなかったり、体力テストの能力値が低かったりしているのが原因だと考えられる。また、「体力を高めたい」ということを74%の生徒が感じている。

(4) 教師の指導観

生徒の実態から、仲間と交流をしながら自己の体の使い方や体力向上のきっかけとなるように展開をしていくことが大切である。そこで、単元のはじめは運動が苦手な生徒でも楽しめるように、体ほぐし運動でペア活動やグループ活動を多く取り入れていきたい。自分や仲間の体や心の状態に気付くことや、調子を調整して取り組ませることに重点を置き、運動への興味・関心を高めさせたい。さらに、単元の後半では、体力を高める運動を経験させることで、体力の必要性について理解させていきたい。単元のまとめは、自己の体力の分析のもと、運動を選び計画を立てることで、日常生活の中に体力づくりを取り入れ、継続して取り組めるようにしていきたい。

また、お互いを尊重し合い、認め合いながら活動する中で、コミュニケーションを図れるようにさせ、仲間と協力して取り組むことの大切さを伝えていきたいと考える。

3 単元目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高める運動に興味や関心を持とうとするとともに、仲間と助け合い、励まし合いながら運動に取り組もうとする。(意欲・関心・態度)
- (2) 自己の体力を分析し、自己の体力課題にあった運動を選ぶとともに、ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせを見つけることができるようにする。(思考・判断)

(3) 体ほぐしの運動や体力を高める運動の意義とその行い方や高め方、安全で合理的に高めること
 できる運動の組み合わせ方について言ったり、書き出したりできるようにする。(知識・理解)

4 単元及び学習活動に即した評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動についての 知識・理解
<p>①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②用具の準備や片付けなど分担した役割を自ら果たそうとしている。</p> <p>③仲間と協力してお互いに補助し合ったり、反復したりして進んで運動に取り組もうとしている。</p> <p>④用具や場所、自己や仲間の安全に留意している。</p>	<p>①ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせるとともに、学習課程に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>②体ほぐしのねらい「心と体の関係に気づく」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて課題に応じた活動を選んでいく。</p> <p>③関節や筋肉の動きにあった合理的な運動の行い方を選んでいく</p> <p>④ねらいや体力に応じて効率良く体力を高める運動例の組み合わせ方を見つけていく</p> <p>⑤仲間と協力する場面で、分担した役割に応じて活動の仕方を見つけていく。</p> <p>⑥仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている</p>	<p>①体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。</p> <p>②体づくり運動の意義について理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③体づくり運動の行い方について学習した具体例をあげている</p> <p>④運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>

5 指導と評価の計画（9時間）

	時	ねらい・学習活動	意欲 態度	思考 判断	知識 理解	評価 方法
はじめ 3 時間	<ねらい1> ○ 学習の進め方と約束を確認しよう ○ 体ほぐしの運動のねらいを理解し、体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。					学習カード & 観察
	1	学習の重点 ・ 仲間とともに積極的に学習に取り組む意義			①②	
	2	活動Ⅰ・オリエンテーションを通して体づくり運動について理解し、学習の進め方の確認を行う。 活動Ⅱ・体ほぐしの運動を通じて「心と体の関係に気付く」「体の調子を整える」「仲間との交流」を経験し、行い方を知る。	①	②		
なか 4 時間	4	<ねらい2> ○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高めることのできる自分に合った運動例を見つけよう。		③	③	学習カード & 観察
	5 本時	学習の重点 ・ 自分の体力を分析し、課題を明確にする ・ 多くのトレーニングを経験し、ポイントを意識する。	③		②	
	6		③			
	7	活動Ⅰ・新スポーツテストの結果を見て分析をして、自分の課題を明確にし、見通しを持たせる。 活動Ⅱ・複数のトレーニングプログラムを体験する。			③	
まとめ 2 時間	<ねらい3> ○ 体力を高めることのできる自分に合った運動例の組み合わせを考えよう。			①		学習カード & 観察 & 発表
	8	学習の重点 ・ 自分の課題にあったプログラム作成をする。 ・ 体づくり運動を振り返り、今後の生活に生かす。		⑤		
	9	活動Ⅰ 自分にあったトレーニングメニューを作成をし、実践する。		④	④	

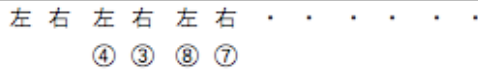
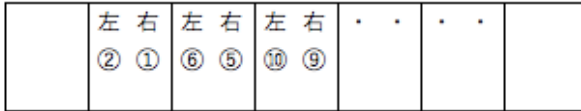
		活動Ⅱ グループ分けをして、プログラムの用紙を見せ合う。単元の振り返りを行う。				
--	--	---	--	--	--	--

6 本時の指導（5／9）

（1）本時の目標

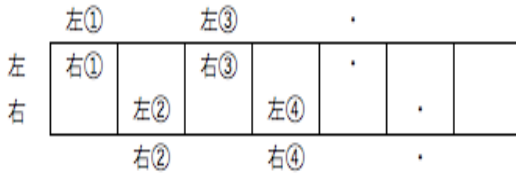
- ・仲間と協力してラダートレーニングに進んで取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）
- ・仲間と協力してラダートレーニングの行い方を言ったり書き出したりしている。（知識・理解）

	学習内容・活動	指導上の留意点・評価方法及び評価基準																
はじめ 8分	<p>1 整列、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動 補強運動 ～体幹～（一回15秒ずつ）</p> <p>①プランク（前）</p> <p>②サイドブリッチ（右）</p> <p>③サイドブリッチ（左）。</p> <p>・5人グループに分かれて整列する。</p> <p>3 本時の目標と内容についての確認</p>	<p>・生徒の健康状態を確認する。</p> <p>・ポイントを意識させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体を一直線に保っている。 ・骨盤が左右に傾いていない。 </div>																
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>仲間と協力して、ラダーのメニューを考え活動しよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><本時の内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラダーのメニューを考えよう。 ・考えたメニューをみんなで共有しよう。 </div>	<p>・ラダートレーニングについて説明する。</p> <p>・本時の目標を学習カードに記入させる。</p> <p>・リーダーにラダーを配布する。</p>																
なか 34分	<p>4 ラダートレーニング</p> <p>・前向き、横向き、ジャンプ系のラダーを行う。（2回ずつ）</p> <p>①前向きステップ</p> <p>・前向きにラダーの一つのマスの中に片足ずつ交互に、両足を入れて進む。</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>左</td> <td>左①</td> <td>左③</td> <td>左⑤</td> <td>左⑦</td> <td>・</td> <td>・</td> <td></td> </tr> <tr> <td>右</td> <td>右②</td> <td>右④</td> <td>右⑥</td> <td>右⑧</td> <td>・</td> <td>・</td> <td></td> </tr> </table> <p>②横向きステップ</p> <p>・横向きにラダーの一つのマスに片足ずつ交互に、両足を入れて前後に進む。</p>	左	左①	左③	左⑤	左⑦	・	・		右	右②	右④	右⑥	右⑧	・	・		<p>・ポイントを意識させる。</p> <p><ポイント></p> <p>①ゆっくり正確に</p> <p>②スピードをつけて</p> <p>③力強く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一つずつ手本を見せる。 ・笛でスタート合図を出し間隔を取る。 ・巡回しながら状況に応じて声かけをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><評価1></p> <p>仲間と協力してお互いにラダー運動に進んで取り組もうとしている。</p> </div>
左	左①	左③	左⑤	左⑦	・	・												
右	右②	右④	右⑥	右⑧	・	・												



③前向きジャンプ

- ・ラダーの縦線上を左右交互に両足跳びで進む。



5 ラダーメニューを考えて実践

- ・課題テーマをくじ引きで決定する
- ・考えたメニューを学習カードに記入する

<課題テーマ> 10分間

- 前向きステップ ○横向きステップ
- 前向きジャンプ ○横向きジャンプ

6 メニューの発表・実践

- ・いくつかのグループが発表する

- ・巡回しながら状況に応じて声かけをする。

<評価2>

仲間と協力して話し合い、ラダーの行い方を言ったり書き出したりしている。

- ・活動が停滞しているグループには助言をする。

- ・リーダーがグループで考えたメニューを全体に発表し、その他のメンバーが各グループの補助に入るようにする。

7 学習のまとめ

- ま
と
め
- ・実践した反省や気づいたことを学習カードに記入する。
 - ・反省や気づいたことの発表をする。

8

分

8 次時の目標の確認と挨拶

- ・仲間の意見に耳を傾けるように促す。

- ・本時の反省を話し、次時の授業の確認をする。