

## 保健体育科学習指導案

指導者 廿日市市立七尾中学校  
山延 奈那

- 1 日 時 平成 22 年 11 月 5 日 (金) 10:40 ~ 11:30
- 2 学年・学級 第 1 学年 1・2 組 (女子 24 名)
- 3 場 所 廿日市市スポーツセンター (メインアリーナ)
- 4 単 元 名 器械運動「マット運動」
- 5 単元について

### (1) 単元観

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

マット運動は、非日常性の運動が数多くあり、「できる」「できない」がはっきり分かる単元である。そのため、技への挑戦や技が美しくできるようになったとき、技の達成やできばえに最大の喜びや達成感を持たせることができる。しかし、非日常性の運動であるため、不安感や苦手意識を持ちやすい運動である。

したがって、仲間と協力したり、互いに補助をしたりすることで、教え合いや学び合いを活発に行い、安全に留意して個々の技能の習得を図ることが大切である。

### (2) 生徒観

本学級の生徒は、保健体育科の授業に意欲的に取り組んでいる。事前アンケートでは、「保健体育の授業は好き」と答える生徒は 77% であった、「マット運動が好き」と答えた生徒は 57% しかいなかった。「マット運動が好き」と答えた理由として、「できなかった技ができるようになったときが嬉しい」「回転するのが楽しい」などであった。一方「マット運動が嫌い」と答える理由としては、「怪我をしそうで怖い」「できる技が少ない」「体が硬くてうまくできない」などであった。このことは生徒のマット運動に対する不安感や不慣れさを示している。また、5月に実施した新体力テストでは、マット運動で必要とされる柔軟性の能力を測定する長座体前屈の結果が、全国平均と比較すると 0.8 cm 下回っている。

言語活動の視点では、自分の思いをはっきり相手に伝えることができる生徒が多いが、動きのポイントやアドバイス等については詳しく伝えているようには見受けられないことがある。

### (3) 指導観

指導にあたっては、生徒に技ができる楽しさや喜びを味わわせ、その技がよりよくできるようにする。特に、できない技を習得させるときは、その技の基礎的技能や動きが類似した運動を経験させ、段階的・系統的に学習できるようにする。柔軟性に課題があるため、準備運動で柔軟性を高める運動を仕組み、課題別による練習の進め方や場づくりの方法を工夫する。また、「怪我をしそうで怖い」「できる技が少ない」と感じる生徒がいるため、安全に課題別練習など行わせ、仲間とお互いに補助し合ったり、教え合ったりして、できた喜びを仲間と共感できる活動を仕組んでいく。言語活動の視点では、生徒同士がお互いに練習の成果を見せ合う場面で、技のよかったところや技がよりよくなるようなアドバイスをさせる。そのため、評価表を言葉で伝えやすいように工夫する。

## 6 単元の目標

- (1) マット運動の特性を理解するとともに、その特性に応じた技を身に付けることができるようにする。
- (2) 互いに協力して器械・器具を点検し安全に留意して学習に積極的に取り組むことができるようにする。
- (3) 自己の能力に応じた技を習得するための練習の仕方を工夫することができるようにする。

## 7 単元の評価規準

ア 運動への 関心・意欲・態度	イ 運動についての 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての 知識・理解
<p>マット運動の楽しさや喜びが味わえるよう積極的に学習に取り組もうとしている。</p> <p>仲間の前で発表したり、仲間の良い演技を認めようとしている。</p> <p>健康・安全に留意している。</p>	<p>課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</p>	<p>ある程度できる技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。</p> <p>身に付けた技を組み合わせて連続技ができる。</p>	<p>マット運動の特性や学習の進め方を理解している。</p> <p>学習の仕方や補助の仕方、技のできばえの確かめ方を知っている。</p>

## 8 単元の指導と評価の計画（全 10 時間）

	学 習 内 容	評 価 計 画					
		関 ア	考 イ	技 ウ	知 エ	評 価 規 準	評価方法
1 時間	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本単元の目標の説明</li> <li>・学習の進め方、内容の説明</li> <li>・自分ができる技の確認</li> </ul> <p>（1時間）</p>					エ マット運動の特性や学習の進め方を理解している。	行動観察 学習資料
2 ～ 4 時間	<p>今もっている力でできる技をよりよくできるようにしよう。</p> <p>（技：前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立、片足平均立ち、Y字バランス）</p> <p>（3時間）</p>					<p>ア マット運動の楽しさや喜びが味わえるよう積極的に学習に取り組もうとしている。</p> <p>イ 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>ウ ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。</p>	行動観察 学習資料
5 ～ 7 時間	<p>できそうな技への挑戦をしよう。</p> <p>（技：前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立、片足平均立ち、Y字バランス）</p> <p>（3時間）</p> <p>本時（2 / 3）</p>					<p>ア 仲間の前で発表したり、仲間の良い演技を認めようとしている。</p> <p>イ 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</p> <p>ウ ある程度できる技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。</p> <p>エ 練習の仕方や補助の仕方、技のできばえの確かめ方を知っている。</p>	行動観察 学習資料
8 ～ 9 時間	<p>できる技や新しく身に付けた技を組み合わせ、連続技をしよう。</p> <p>（技：前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立、片足平均立ち、Y字バランス）</p> <p>（2時間）</p>					<p>ア 健康・安全に留意している。</p> <p>ウ 身に付けた技を組み合わせて連続技ができる。</p> <p>エ 練習の仕方や補助の仕方、技のできばえの確かめ方を知っている。</p>	行動観察 学習資料
10 時間	<p>発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本単元のまとめ</li> </ul> <p>（1時間）</p>					<p>イ 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</p> <p>ウ 身に付けた技を組み合わせて連続技ができる。</p>	行動観察 学習資料

9 本時(6/10)の展開

(1) 本時の目標

できそうな技に挑戦し、より美しくできるようにしよう。

(2) 評価規準

ある程度できる技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。

(3) 準備物

マット(ロングマット6枚, ショートマット2枚), ロイター板(1つ),

跳び箱(1段), 学習資料, 評価観点表

(4) 学習の展開

学習活動	指導上の留意点 (「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て)	言語活動の視点 にかかわる工夫	評価規準 (評価方法)
<p>【導入】(8分)</p> <p>1 マットを準備</p> <p>2 集合, 整列, あいさつ</p> <p>3 本時の学習のめあてを確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すばやくマットを準備するように呼びかけ, 安全を確認する。</li> <li>・生徒の健康状態を確認する。</li> </ul>		
<p>ねらい できそうな技に挑戦し、より美しくできるようにしよう</p>			
<p>【展開】(32分)</p> <p>4 グループで準備運動(グループ: 準備運動や互いに評価を伝えるグループ)</p> <p>5 技の確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に記入しためあてを再確認させる。 (めあて: 前転, 後転, 開脚前転, 開脚後転, 側方倒立回転, 倒立, 片足平均立ち, Y字バランス)</li> </ul>	<p>前時に記入しためあてを再確認させる。</p>	
<p>6 課題別練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動が適切に行われているか指導する。</li> <li>・前時までに習得したできる技を行わせ, 確認させる。 前時までに学習した技のポイントを確認しながら技を行うように助言する。</li> <li>・できそうな技の習得を目指し, 課題別練習の場所へ各自移動させる。</li> <li>・場の安全を保ち, 正しい補助の仕方で行活動するよう指導する 基礎的スキルや動きが類似した運動を指導する。</li> </ul>	<p>評価表を言葉で伝えやすいように工夫する。</p>	<p>ウ ある程度できる技は, 同じ技を繰り返したり, 条件を変えたりしてできる。(行動観察)</p>
<p>7 仲間との相互評価</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループに戻り相互評価を行う。</li> <li>・仲間が発表しているときはマットの横に座るように指示する。</li> </ul>	<p>評価観点表を見ながら, 仲間の技のできばえをアドバイスさせる。評価表を言葉で伝えやすいように工夫する。</p>	
<p>【まとめ】(10分)</p> <p>8 学習資料に記入</p> <p>9 片付け</p> <p>10 集合, 整列, あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間からの評価やアドバイスを踏まえて, 本時の振り返りを記入させる。</li> <li>・協力して片付けさせる。</li> <li>・生徒の健康状態を確認する。</li> </ul>		