

# 保健体育科学習指導案

指導者：三次市立作木中学校教諭 犬石 国男

- 1 日 時 平成18年9月7日
- 2 場 所 江の川カヌー公園さくぎ
- 3 学 年・ 組 2・3学年選択（男子11名， 女子3名）
- 4 単 元 名 カヌー

## 5 単元について

### (1) 単元観

作木のカヌーは、合併以前の8年前の双三郡作木村時代に作られ、当時より村内小中学生が利用出来るよう地域を上げて普及に取り組んできた。作木中学校としても5年前より選択体育の授業に組み入れ、地元江の川の自然の中でカヌーに親しめるよう地域にとけこんでいる有効な教材である。

毎年実施している新体力テストの結果から、本校の課題でもある筋力向上或いはバランス感覚を養う上でも効果があるのではと思ひ実施している。

カヌーは、自然の川の中で取り組むために事故には細心の注意が要求されるために、指導者の指示に従うのは勿論のこと、安全に対する関心・態度を養うには適した単元である。また、パドルの使い方を習得しバランス感覚を身につけ、自分の思うように進めるようになった時の喜びは大きい。

### (2) 生徒観

選択履修の生徒達は、活発で授業も意欲的に取り組んでいる。学年を越えても普段より仲が良く、どの種目においても教え合ったり助け合ったりするなど、お互いが高まろうと協力する姿が見られる。

カヌーに関しては、殆どの生徒が小学校で経験している。しかしカヌークラブに所属して、普段から取り組む生徒もおり男女でも技術の差はある。また、新体力テストの結果から、筋力がどの学年も全国平均より劣っている結果があり、体育の授業では、準備運動の中でサーキットトレーニング等に取り組んでいる。

### (3) 指導観

川という自然の中での授業であり、まずは自分勝手な行動はしない等安全に対する態度を徹底することとセルフレスキューについて関心を持たせて転覆の際の抜け出し方等を理解させて事故のないように、授業前・授業の中で注意を図りたい。また、川の流れの状況を的確に判断して、パドルの流れに合わせて操れるように個々の技能を高め、技の習得の喜びを味わい新しい技への関心・意欲を培っていききたい。

作木中学校の生徒の体力テストの結果より、筋力が弱い点をカヌーにより少しでも改善するためにも取り組んでいきたい。

今回のカヌーにおいては、オリエンテーションは学校側が行い、実技指導についてはカヌー公園さくぎの指導者の方にゲストティーチャーとして加わっていただき指導をしていただき授業展開をしていきたい。そのためにも指導者同士の細かい打ち合わせをして授業に臨みたい。

## 6 単元の目標

- (1) カヌーの特性を理解し、自ら進んで楽しさや喜びを体得しようとする。また、自然の中での活動であることを認識して、健康安全に留意して運動する。(関心・意欲・態度)
- (2) カヌーの特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題の解決を目指して、川の流れの状況に応じたパドルさばきの工夫をする。(思考・判断)
- (3) 自己やグループの能力に適した課題の解決を目指して運動を行うとともに、カヌーの特性に応じた技能を身につけることが出来る。(運動の技能)

7 単元の評価規準

区分	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
評価基準	<p>①カヌーの特性に関心を持ち、新しい技に挑戦するなど、カヌーの楽しさや喜びを味わおうとしている。</p> <p>②カヌーの安全のための決まりや約束を守り、練習をする上でのルールを守るなど、互いの健康・安全に留意しようとしている。</p> <p>③仲間と互いに協力し、アドバイスや励ましの声を掛け合って練習しようとしている。</p>	<p>①自分の能力に適した課題を設定している。</p> <p>②グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方の工夫をしている。</p> <p>③練習の結果から、自分の課題を明らかにし、技能の向上に向け新しい練習の仕方を工夫している。</p>	<p>①カヌーに必要な基本的な技能を身につけることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パドルを正しく操作できる。</li> <li>・カヤックを前進させる</li> <li>・カヤックを後退させる</li> <li>・カヤックの方向転換が出来る。</li> <li>・流れの状況に合わせてカヤックを操作できる。</li> </ul> <p>②目標を設定し継続して練習を繰り返すことが出来る。</p>	<p>①カヌーの特性や学び方、歴史を理解するとともに、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解している。</p> <p>②カヌー競技に必要なルールを理解している。</p>

8 単元の指導計画（第2～3時間/5時間）

時間	学 習 内 容					評 価 規 準	評価方法
		関	考	技	知		
1	<p>○ オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>・カヌーの特性を知る。</li> <li>・カヌーの歴史を知る。</li> <li>・グループ分けを行う。</li> </ul>	○			○	<p>○ カヌーの特性に関心を持ち、カヌーの楽しさや喜びを味わおうとしている。</p> <p>○ カヌーの特性や学び方、歴史を理解しようとしている。</p>	行動観察 学習カード
2 3	<p>【ねらい1】（本 時）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>カヌーに親しみ、自分で自由にパドルを扱えるようになる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○パドルの扱い方。</li> <li>○乗船・下船方法。</li> <li>○方向転換。</li> <li>○前漕ぎ・後漕ぎ。</li> <li>○ブレーキのかけ方。</li> <li>○リカバリーの方法。</li> <li>○レスキューの方法。</li> </ul>	○	○	◎	○	<p>○ 仲間と互いに協力し、アドバイスや励ましの声を掛け合って練習しようとしている。</p> <p>○ 自分の能力に適した課題を設定している。</p> <p>○ カヌーに必要な基本的な技能を身につけることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パドルを正しく操作できる。</li> <li>・カヤックを前進させる</li> <li>・カヤックを後退させる</li> <li>・カヤックの方向転換が出来る。</li> <li>・流れの状況に合わせてカヤックを操作できる。</li> </ul> <p>○ 練習計画の立て方を理解している。</p>	行動観察 学習カード 行動観察 学習カード

4	【ねらい2】 川の流れの状況に応じてカヤックを乗りこなす。	○				○ カヌーの安全のための決まりや約束を守り、練習をする上でのルールを守るなど、互いの健康・安全に留意しようとしている。
5	○前時の復習		○			○ グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方の工夫をしている。
5	○ターンの方法。 ○本流でのレスキューの方法。 ○本流に入る ・緩やかな流れから少し急な流れへ ・スロリームイン, ストリームアウト			○		○ 目標を設定し継続して練習を繰り返すことができる。
	【まとめ】			○		○ 練習の結果から、自分の課題を明らかにし、技能の向上に向け新しい練習の仕方を工夫している。
	○本流にのって一人ずつカヌーを操る ・流れの状況に合わせてパドルを操作する。 ・反省				○	○ カヌー競技に必要なルールを理解している。

## 9 本時の目標

- 仲間と互いに協力して、指導者のアドバイスを聞いて励ましの声を掛け合って練習する。  
(関心・意欲・態度)
- 自分の課題を明らかにして、技術の向上に向け新しい練習の仕方を工夫する。  
(思考・判断)
- 自分で思うようにパドルを操作でき、目指している技術を身につけることができる。  
(運動の技能)

## 10 本時の指導過程

学習内容	学 習 活 動		指導の留意点と評価の観点	
	教師のはたらきかけ	予想される生徒の反応		
導入	○ 集合・整列・挨拶 ・出席確認 ・健康観察	○ 集合、挨拶を行う。 ・生徒の表情、健康状態を確認する。 ・見学者への指示を行う。	○ ゲストティーチャーを中心に円に集合 ・ 出欠の確認、健康観察	□ 素早く整列しているか。 □ 健康観察を徹底させる。
15分	○ゲストティーチャー紹介 ○本時の確認 ○準備運動	○ ゲストティーチャーの紹介と諸注意を聞く。 ・吉田さん、村上さん、青木さん ○本時のねらいを明確にする。 ○ストレッチング ・生徒が正しく準備運動を行っているか確認する。	○ ゲストティーチャーの話を聞く ・ パドル操作レスキューの確認 ○ 全体で説明を聞く。 ・ 本時のねらいを聞く。 ○ 係生徒の指示で行う。 ・ 全体でウォーミングアップを行う。	□ 見学者への指示を明確にする。 □ 川での授業であり、事故に繋がることもあること、安全への徹底を図る。 □ 本時のねらいを確認させ、学習意欲を高める。 □ 協力して準備運動をさせる。

<p>展開</p> <p>45分</p>	<p>○乗船・下船の仕方 ○方向転換練習</p> <p>○後漕ぎ・前漕ぎ練習</p> <p>○ブレーキ練習</p> <p>○リカバリー練習</p> <p>○セルフレスキューの説明を聞く</p> <p>○本流に挑戦する</p> <p>○下船する</p>	<p>○安全を確認して乗船させる。 G Tの模範 ○右を漕がせる→左に回る。 左に漕がせる→右に回る。 G Tの模範 ○カヤックが曲がった方を漕がせる。 G Tの模範 ○水面にパドル後面を当てて止まらせる。 G Tの模範 ○傾いた方の水面をブレードで叩いてリカバリーさせる。 ◎スカートのカヤックからはずし、お尻から抜けることを理解させる。</p> <p>○再度本流でのパドル操作の注意をする。</p> <p>○安全を確認して下船させる。</p>	<p>○G Tの指示で乗船する。 ○G Tの指示で練習する。 ・ポイントを押さえて練習する ・友達の不十分な点を指摘し合う。</p> <p>・ポイントを押さえて練習する ・友達の不十分な点を指摘し合う。</p> <p>・ポイントを押さえて練習する ・友達の不十分な点を指摘し合う。</p> <p>・ポイントを押さえて練習する ・友達の不十分な点を指摘し合う。</p> <p>・事故にならぬように説明を聞く。</p> <p>○一人ずつG Tについて本流に入る。</p> <p>○G Tの指示で下船する。</p>	<p>□ 川側に体重を掛けないように乗船させる。 <b>関</b> カヌーの安全のための決まりや約束を守り、互いの健康・安全に留意しようとしている。</p> <p>□ 全体を見て、健康・安全に注視する。 <b>思</b> 自分の課題を明らかにして、アドバイスを基に練習を工夫している。</p> <p>□ 水の中であり、しっかりとレスキューの方法を理解させる。 <b>技</b> 自分で思うようにパドルを操作し、目指す技術を身に付けることができる。</p> <p>□ 慌てず落ち着いてパドル操作をすることを理解させる。</p> <p>□ 川側に体重を掛けないよう下船する。</p>
<p>まとめ</p> <p>10分</p>	<p>○片付け</p> <p>○学習のまとめ ・個人カードに記入</p> <p>○集合・整列 ・整理体操</p> <p>○G Tから講評</p> <p>○次時への予告</p> <p>○挨拶</p>	<p>○全員で協力して道具の片付けをさせる。</p> <p>○学習カードに記入させる。</p> <p>○ストレッチング ・健康状態を確認する。</p> <p>○良かった点、課題について話す。</p> <p>○次時の課題確認 ・本時の学習について評価し、次時の課題を確認する</p>	<p>○友達と協力して片付けをする。</p> <p>○本時の学習について、ねらいが達成できたかまた意見感想をまとめ、学習カードに記入する。</p> <p>○全員で整理体操をする。</p> <p>○自分の課題を明らかにする。</p> <p>○挨拶を行う。</p>	<p>□ スカートは洗って、元の位置に片付けさせる。</p> <p>□ 友達と協力して片づけたか。</p> <p>□ G Tの講評や授業反省の発表から、良かった点・課題を確認し、次時の学習への見通しを持たせる。</p>