

保健体育科学習指導案

三次市立三和中学校 指導者 有川 淳

日時 平成26年11月19日(水) 第5校時
学年 第1学年 23名(男子8名 女子15名)
単元名 体力を高める運動(体づくり運動)

単元について

(1) 単元観

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせたりすることをねらいとしている。また、自己の健康や体力の課題等、目的に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切であり、これらの学習を通して、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。

本単元では、目的に適した運動の計画を立て、体力を高める運動を実施するだけでなく、それらの運動を通して、仲間とのコミュニケーション能力を高めることもねらいとする。

(2) 生徒観

本学年の生徒は、全員が運動部に所属しており、保健体育科の授業においても学習活動に積極的に取り組もうとする態度が見られる。教師が与えた運動課題に意欲的に取り組むことができる反面、主体的に考えて行動したり、仲間とコミュニケーションを取りながら運動に取り組んだりすることが苦手な生徒や全体への指示を理解し、行動に移すことが難しい生徒など、個々の課題にばらつきがあり、一斉指導や個別指導の工夫が必要である。

今年度の「新体力テスト」の結果から、男女ともに握力、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げの種目において、全国平均を下回っていることが明らかになった。特に男女ともに、「筋力」や「筋持久力」、「筋パワー」の測定種目の握力と上体起こしと立ち幅とび、「全身持久力」の測定種目の20mシャトルランが大きく下回っている。このことから、「筋力」と「全身持久力」を高める必要があることが分かった。

三和中学校第1学年「新体力テスト」の結果(平成24年度全国平均との比較)

		握力 (kg)	上体起 こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 とび (点)	20m シャ トルラ ン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅と び (cm)	ハンド ボール 投げ (m)
男子	三和中	22.88▲	19.63▲	44.00	50.00	52.13▲	8.92▲	166.75▲	14.88▲
	全国	24.71	24.48	39.23	49.38	71.98	8.49	181.99	18.55
女子	三和中	20.80▲	19.27▲	47.13	46.33	39.80▲	9.62▲	151.00▲	10.87▲
	全国	22.06	20.51	42.23	44.45	51.94	9.08	164.25	11.85

(3) 指導観

本単元では、「体力を高める運動」として、自分の新体力テストの結果から、自己に応じた課題や目標に向けた活動内容を考えさせ、思考・判断しながら積極的・主体的に活動に取り組ませたい。また、2人組のペア学習や4人組のグループ活動を取り入れ、協力、学び合い、助け合い等の場を設定することで、望ましい人間関係を築きながら課題解決や目標の実現に向けた学習を進めていきたい。

生徒への支援として次のことを授業に取り入れ、生徒実態に合った学習内容及び指導を行う。

- ① めあてと1時間の学習の流れを明示し、授業の見通しを持たせる。
- ② グループ活動等を工夫し、交流する中で考えるポイントを理解できるようにする。
- ③ 学習カードを工夫し、活動内容が把握できるようにする。

指導改善のポイント

ポイント① 考えを持たせる

生徒が自己の能力や関心と照らし合わせ、個人でどの運動に取り組むのか決定できるよう、学習カードの内容を工夫し、効果的に活用できるようにする。

ポイント② 考えを相互作用させる

仲間と交流しながら課題に応じた運動を選んだり、それらを組み合わせたりすることができるよう、ペア活動やグループ活動を取り入れる。

ポイント③ 考えを表現させる

課題に応じた運動やその運動を通して日常生活にどう生かされるのかという点について、考えをまとめ、仲間に明確に伝えられるよう、学習カードを工夫する。

単元の目標と評価規準

【単元の目標】

- 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - イ 体力を高める運動では、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行うとともに、それらを組み合わせ運動の計画に取り組むこと。
- 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- 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、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

【単元の評価規準】（主に○は第1学年評価規準、・は第2学年評価規準）

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
①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「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る。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ④仲間と協力する場面で、分担	(Blank)	⑤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。 ・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ⑥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。

	した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・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。		
--	---	--	--

指導と評価の計画

(全7時間)

次	学習内容 (時数)	評 価				
		関	思	知	評価規準 評価方法	
1	オリエンテーション ・学習のねらいや計画、授業のルール (健康・安全)を確認する。 ・目的に適した運動や組み合わせを確認する。	○		◎	⑤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。 ①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。	学習カード (ペアテスト) 行動観察
2	認 運 動 の 行 い 方 を 確 認 する。 体ほぐしの運動 ・心と体の関係に気付く。 ・仲間と交流する。 ・体の調子を整える。 体力を高める運動 ・体の柔らかさや巧みな動きを高める運動を行う。		○		④仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。	学習カード (ペアテスト) 行動観察
	確 自 己 分 析 し、ねらいを明 に する。 体ほぐしの運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行う。 自己分析 ・各自の課題を明確にし、ねらいを設定する。 体力を高める運動 ・力強い動きや運動を持続する能力を高める運動を行う。			○	⑥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。	学習カード 行動観察
	合 ね ら い に 応 じ た 運 動 や 運 動 の 組 み 合 わ せ を 考 え る。 体ほぐしの運動 ・ペアでストレッチングを行う。 体力を高める運動 ・課題に応じた運動を考える。 【本時 4 / 7】	○		◎	③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例や運動例の組み合わせ方を見付けている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。	学習カード 行動観察
	定 計 画 を 見 直 し、確 定 する。 体ほぐしの運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応して運動を行う。 体力を高める運動 ・自己のねらいに応じてバランスよく運動を組み合わせる。		○	◎	③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例や運動例の組み合わせ方を見付けている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。	学習カード 行動観察
	体ほぐしの運動 ・自己の課題に応じた運動を行う。 体力を高める運動 ・自己のねらいに応じて、バランスのよい運動になるよう見直す。 ・自己の計画を確定する。	○			①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。	学習カード 行動観察
3	ワークショップ ・仲間の運動の取り組み方の工夫や計画を共有化する。 ・単元の振り返りとまとめをする。	○			②仲間の学習を援助しようとしている。	行動観察 学習カード

本時の学習

(1) 本時の目標

学級で共通した体力課題（筋力）に適した体力を高める運動を考えることができる。

(2) 本時の評価規準

ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例や運動例の組み合わせ方を見付けている。

【運動についての思考・判断】

仲間の学習を援助しようとしている。

【運動への関心・意欲・態度】

(3) 準備物

学習カード，発表シート，運動例をまとめたプリント集，筆記用具，掲示物，黒板，生徒が考えた運動に必要な用具等

(4) 本時の学習展開

学習活動	指導上の留意事項・授業改善の視点 (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て)	評価規準	評価方法
1. 基礎・基本の確認，前時の復習			
○準備 ○集合，整列 ・挨拶，健康観察を行う。 ○準備運動 ・3分間走，ストレッチ，補強運動を行う。	・生徒の表情や健康状態を確認する。		
2. 本時の『学習のめあて』と問題を把握する			
○本時の「学習のめあて」の確認			
学習のめあて 学級の課題である「筋力」を高める運動を考えよう。			
・学習の流れを確認する。	・活動全体の見通しをもてるよう，学習のめあてと授業の流れを黒板に明記する。		
改善のポイント② 考えを相互作用させる			
3. 個人思考			
○課題に適した体力を高める運動を考える。 ・ペアで課題に適した運動を試しながら，何をするか相談・決定する。 【予想される生徒の反応】 「単純に繰り返すだけじゃあ，辛いよね。リズムをつけてやってみようか。」 ・学習カードへ課題に適した運動を記入する。 ・発表シートに発表内容を記入する。	・ペアで運動を実際に試しながら決定する時間を確保する。 ◆考えがまとめられない生徒への支援も兼ね，運動例を示しながら一緒に考え，発表シートを基にスムーズに発言できるよう，話型を提示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 「私は，筋力に課題があるので，その解決のためにの運動を取り入れます。実際には，このような運動です。」 </div>	ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例や運動例の組み合わせ方を見付けている。	学習カード
改善のポイント① 考えをもたせる			

4. 集団思考			
<p>○課題に適した運動を全体で交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に行いながら、ワークシートを基に全体へ発表する。 <div style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の回数や強度に着目させるとともに無理なく、安全に行える運動となるよう指示する。 ・話し方、聞き方を確認し、声の大きさや体の向き等を発表者へ意識させる。 ・生徒の発表に対し、必要に応じて解説を入れるとともに、積極的に評価する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 改善のポイント③ 考えを表現させる </div>	
5. 学習の成果を確認する			
<p>○自分達が考えた運動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人グループとなりすべてのペアが考えた運動を実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実施時間を最大30秒とし、合図を笛で行う。移動を素早く行い、運動量の確保に努める。 ・各運動のリーダーを中心に、仲間が運動を実施しやすいよう、大きな動きで、必要に応じて解説しながら行うことを指示する。 	<p>仲間の学習を援助しようとしている。</p>	<p>行動観察</p>
6. 本時のまとめ			
<p>○片付け</p> <p>○整理運動</p> <p>○まとめ・振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のめあてに対して振り返りを行い、学習カードに記入する。 <div style="text-align: center;"> </div> <p>○整列、健康観察、挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに協力し、筋力を高める運動を考え、実施することができたか振り返らせ、全体で書いた内容を交流する。 ・生徒の表情や健康状態を確認する。 ・次時の予告をし、活動の見通しを持たせる。 		

(4) 板書計画

11月19日 体づくり運動（体力を高める運動）

自分の課題に適した体力を高める運動を考えよう。

【学習の流れ】

- ①集合・整列・号令・体操・準備運動
- ②めあての確認 = 自分の課題に合った運動を1人1つ考える。
- ③筋力を高める運動を決める。
→学習カードに絵と文で記入する。
- ④発表の準備をする
→発表シートにマジックで記入する。
- ⑤みんなで実際にやってみる。
- ⑥整理運動・片付け
- ⑦振り返り = 自分の課題に合った運動を考えることができたか。
→学習カードに記入する。
- ⑧整列・号令

「私は、筋力 に課題があるので、その解決のために の運動を取り入れます。実際には、このような運動です。」

学級の課題である「筋力」を高める運動を考えよう。

- ① ペアで、筋力を向上させるための運動を考え、見直す。

【ポイント】

- ☆ 回数や運動の強さを工夫すること
- ☆ 誰もができそうな難しくない運動であること
- ☆ 安全に実施できるもの

※ 文とイラストで表現しよう。

- ② 発表シートにマジックで書き入れ、発表の準備・練習をする。
- ③ 大きな声で発表し、実演も仲間がよく分かるように、説明を入れたり、大きな動きで行う。

発表者	実演者

- ④ みんなが考えた運動を全部やってみる！
- ☆ それぞれの運動をする場所への移動は駆け足で。

～ 振り返り ～

Q. 筋力を高める運動を考える学習を通して、どんなことが分かりましたか（どんなことに気づきましたか・どんなことを考えましたか）？