

# 中学校 保健体育科学習指導案

スポーツ健康課学校体育係担当

1 対象学年 第3学年

2 単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動と体力を高める運動」

3 単元設定の理由

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として行われる運動である。

したがって、日常生活における身体活動の減少、ストレスの増大などをはじめとする体力・運動能力の低下の傾向がみられる生徒に対し、体への気付き・体の調整、仲間との交流、そして体力の向上をねらいとした体づくり運動を通して、運動の必要性について理解を深めさせるとともに、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ような資質や能力を育成しなければならない。

4 単元の目標

- ・運動を通して、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流するとともに、動きを持続する能力を高めるための運動ができるようになる。
- ・運動に対して、関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようになる。
- ・自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫できるようにする。

5 指導計画（10時間扱い、男女共習）

	1	2・3・4	5	6・7・8	9・10
0	<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">オリエンテーション</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標の確認 「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」の意義の理解</li> <li>・学習の進め方</li> <li>・アンケート調査</li> <li>・新体力テストの結果を分析する。</li> </ul> <div style="text-align: center;">↓</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ編成</li> </ul>	『体ほぐしの運動』  <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">ほぐし</div>  <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">やってみよう</div>	<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">ほぐし</div>  を組み立てる  体力を高める運動を構成する	『体ほぐしの運動』  <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">ほぐし</div>  <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">やってみよう</div>	<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">まとめ</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・構成した体力を高める運動を発表し合う。</li> <li>・学習カードへ記入し学習の成果を確認する。</li> </ul>
20		『体力を高める運動』  <ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとび運動</li> <li>・リズムにのった体操</li> </ul>		『体力を高める運動』  <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちで構成した体力を高める運動を行う。</li> </ul>	
45		まとめ （学習カードへ記入し学習の成果を確認する。）		まとめ （学習カードへ記入し学習の成果を確認する。）	
50					

6 学習指導の展開（10時間中の3時間目）

	学 習 活 動	教 師 の 支 援
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合する。</li> <li>・自他の健康状態を把握する。</li> <li>・本時の目標を確認する。</li> <li>・用具や場の安全を確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・『体ほぐしの運動』と『体力を高める運動』のねらいについて確認する。</li> </ul>
な	<p>体ほぐしの運動 ほぐし ペアでいろいろな運動をする。 活動例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・押し相撲等</li> <li>・柔軟運動</li> </ul> <p>鬼ごっこ</p> <p>ペアでのストレッチング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽（ゆっくりとした）を使いリラックスをさせるとともに和やかな雰囲気をつくる。</li> <li>・タイミングや駆け引きを楽しむよう助言する。</li> <li>・自分や相手の体のいろいろな部分を意識して、動かすよう助言する。</li> <li>・音楽（軽快なもの）を使い楽しい雰囲気をつくる。</li> <li>・安全に留意し行うようにする。</li> <li>・逃げ方の工夫。</li> <li>・音楽（ゆっくりとした）を使いリラックスをさせる。</li> <li>・自分や相手の体のいろいろな部分を意識させる。</li> <li>・体の調子などを感じながら行うよう言葉かけをする。</li> <li>・運動前の心拍数を測定し、意識できるようにする。</li> </ul>
か	<p>体力を高める運動 心拍数の測定</p> <p>なわとび グループ活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単なわ【個人】 技・回数・時間</li> <li>・長なわ【グループ競争】 回数</li> </ul> <p>リズム体操 グループ内のリーダーの指示によって動きを統一する。 リーダーは、時間により交代</p> <p>心拍数の測定 ストレッチング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽（軽快なもの）を使い楽しい雰囲気をつくる。</li> <li>・各自の目標回数の設定をさせる。（思・意）</li> <li>・グループで励まし合い、助言をさせながら活動させる。（関・思・意）</li> <li>・音楽（軽快なもの）を使い楽しい雰囲気をつくる。</li> <li>・リズムにのって動けるよう助言する。</li> <li>・リーダーは、時間により交代するよう助言する。</li> <li>・音楽（ゆっくりとした）を使いリラックスをさせる。</li> </ul>
おわり	<p>まとめ</p> <p>グループ内での反省 学習カードへの記入 次の時間の予告</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく運動する、体力を高めることを意識させる発問をする。（思・判）</li> <li>・運動前と運動後の心拍数を比較させ、持久力との関係について考えさせるよう助言する。（思・関）</li> <li>・学習活動について、グループ内で話し合いをさせる。（関・思・意）</li> </ul>