

保健体育科学習指導案

令和元年11月12日(火) 第5校時 体育館

1 単元名 『体づくり運動』

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体づくり運動は、体ほぐし運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、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、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。

中学校では、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことが求められる。体づくり運動では、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことで、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。また、学習の中で互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることで、意欲を高めることができる。

(2) 生徒から見た特性

体づくり運動の楽しさや喜びを感じる要因	体づくり運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・コツコツ積み重ねることによって、自分の体力向上につながる。・自分に合った運動ができ、運動するのが楽しくなる。・友だちと協力し合いながら授業ができる。・実生活に役立ち、より健康的に成長できる。	<ul style="list-style-type: none">・走るのがきつく、疲れる。・やりすぎると怪我をする。・メンタル面がもたない・同じことの繰り返しでつまらない。

3 生徒の実態

【アンケート結果】 (組 全 名)

①あなたは運動することが好きですか

好き： 人 どちらでも： 人 嫌い： 人

②あなたは、体力を高めることは必要だと思いますか

必要： 人 どちらでも： 人 必要ない： 人

③トレーニングという言葉から受けるイメージはどんなことですか

楽しい： 人 苦しい： 人 やりたくない： 人

面白い： 人 単純： 人

④あなたは体育の授業以外で体力を高めるトレーニングを行っていますか

ほぼ毎日： 人 週3・4日： 人 ほとんどしていない 人

⑤『体づくり運動』とはどんな運動のことか知っていますか

知っている： 人 あまり知らない： 人 知らない： 人

(1) 運動

体づくり運動は、自分に合った運動ができる、運動不足の解消に役立つ、生活に役立ちより健康的に成長できると考えている生徒が多くいる。しかし、具体的な運動の方法や自他の心と体の関係や変化を確かめながら運動を行う経験が少ない。

(2) 態度

明るく素直な生徒が多く、課題に対して意欲的な姿勢で活動している。どの単元でも仲間と協力して取り組むことができ、生徒間の教え合いや声掛けの場面を多く見かける。

また、体力の必要性を感じている生徒が多く、授業に真剣に取り組み、体力を高める授業にしたいと意欲を持っている。しかし、半数以上の生徒が部活動を引退し、体育の授業以外では運動をしていないため、みんなで支え合い助け合い協力し合って、楽しく体を動かしたいと希望している生徒が多い。

(3) 知識、思考・判断

半数の生徒は、運動を行う際の原則や実生活で運動を継続する方法があることを十分に理解できていない。普段の授業から、他人の動きを見てアドバイスすることができ、学習カードに自らの課題を見つけ、解決の為の方策を記入することができている。

また、授業の中で、「ありがとう」「前より良くなってきたね」「もっと～してみたら」など自分の意見や行動に肯定的な反応をする生徒が多く、互いに伝え合う雰囲気を作れている。

4 教師の指導観

(1) 運動

全体的に体力の高い生徒たちであるが、個々で見ると体力の低い生徒もいる。本単元で紹介する運動を身につけるために、誰もが手軽に行える運動を紹介していくことで、意欲の向上や運動の計画・実践につなげられるようにしたい。

(2) 態度

生徒自身が必要感をもって取り組めるよう、自らの生活を振り返り、見直しができる時間を設ける。

また、他者への『気付き』を経験させることにより、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする態度を身につけさせたい。授業では、自己や仲間の課題解決の場面で、自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりする場面を多く設定し、学習したことを積極的に日常生活に取り入れていこうとする態度を育んでいく。

(3) 知識、思考・判断

どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則を活用し、「現状の把握→ねらい→計画→実行→評価→修正」の流れで学習を進め、実生活で運動を継続して行える計画を立てさせたい。また、自主的な学習を促すための知識を、運動を行いながら効果的に理解させたい。

第3学年では、実生活に生かす運動の計画をつくることに学習が広がることから、自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方の解決方法を比較したり、活動を振り返ったりすることによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫し、目的に応じて運動を組み合わせたりする思考力・判断力を身につけさせたい。

5 単元の目標

(1) 体づくり運動に積極的に取り組み、助け合い教え合うことができるようにする。

【関心・意欲・態度】

(2) 自他の課題に応じて、運動の取り組み方を工夫できるようにする。

【思考・判断】

(3) 体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。【運動】

(4) 目的に適した運動の計画を立て、実生活で取り組めるようにする。

【知識・理解】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元 の 評 価 規 準	体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとしていることなどや、健康安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	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、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。		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ている。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	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。 ②分担した役割を果たし、健康・安全に留意したり仲間の学習を援助したりしようとしている。	①自己の課題を発見し、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つけている。 ②ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 ③仲間と学習する場面で、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて運動の取り上げ方を工夫している。		①運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ

学年	体づくり運動
第1学年	12時間
第2学年	8時間
第3学年	8時間

(2) 運動種目

学年	教材	目指す動き
1	体ほぐしの運動	誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心が弾むような軽快な運動を自己や他者の心の状態を確かめ合いながら行う。
	体力を高める運動	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運動を行い、一つのねらいを取り上げて、運動を効率よく組み合わせて行う。
2	体ほぐしの運動	誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心が弾むような軽快な運動を心と体によってコミュニケーションを取りながら行う。
	体力を高める運動	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運動を行い、体力をバランスよく高める簡単な運動の計画を立てる。
3	体ほぐしの運動	心と体の関係や変化を確かめ、仲間と積極的に交流するための手軽な運動をねらいに合うように構成して行う。
	体力を高める運動	自己の日常生活を振り返り、ねらいに応じて体の動きを高める運動の計画を立て、発表する。

(3) 指導と評価の計画 (別紙)

8 本時の学習と指導（6／8時）

- (1) ねらい 仲間と学習する場面で、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて運動の取り上げ方を工夫している。[思考・判断]
- (2) 準備 学習カード 筆記用具 タイマー ボール フラフープ ビブス カラーコーン他
- (3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点(指導○・評価◆)	
		T1	T2
導入 10分	<p>1 集合・挨拶・出席確認・健康観察</p> <p>2 今日の体ほぐし運動</p> <ul style="list-style-type: none"> いろいろな動作で歩いたり、走ったり、とびはねたりするシグナル走を行う。 5mくらい間隔をあけて、ペアでランニングをする。 前の人シグナル(合図)に合わせて、後ろの人が決められた動きをする。 動き終わったら、タッチする。 <p>【シグナル走の例】</p> <ol style="list-style-type: none"> 回旋走 長座連続とびこし 股下くぐり抜け 左右とびこし ハイタッチ腹筋 馬跳び ペアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ○すばやく集合させ、大きな声であいさつをさせる。 ○出欠及び体調不良,見学者の確認を行い,活動を指示する。 ○シグナル走の行い方を体育委員の見本を用いて説明する。 ○体の柔らかさと力強い動きを高めるための運動を継続して行うために持続する力が高まることを確認する。 ○パートナーの役割をしっかりと行わせる。 ○運動の組み合わせ方は自由で,バランスよく組み合わせることを伝える。 ○安全な活動場所を選んで運動するように声かけを行う。 ○音楽をかけ,リズムに乗って運動をさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○全体の健康状態を確認し,授業の準備を整えさせる。 ○シグナル走の例が,正しくできているか確認する。 ○活動場所が安全か,声かけを行う。
展開 30分	<p>3 本時のねらいと内容の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>よりよい運動計画にするために、どのように工夫できるだろうか。</p> </div> <p>4 体力を高める運動を行う</p> <p>Bさんの運動計画を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> 発表者は運動計画を説明する 6人でBさんの運動計画を行う(A役2名, B役2名, C役2名) 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の流れ,ねらいを確認させる。 ○発表者は,グループの仲間と動きながら運動計画を説明する。 ○サポートしてほしいところなどを仲間に伝えるよう促す。 ○6人で計測し合ったり,補助をし合ったり, Bさんの体の 	<ul style="list-style-type: none"> ○発表者にビブスを配る。健康グループ:みどり 運動グループ:赤 ○運動の行い方が正しく,安全にできるよう支援する。 ○言葉の受け取りがうまくできない生徒がいる場合,話し

グループⅠ 健康グループ

…生活習慣を見直して、日常的にできる運動グループ

- ①体の柔らかさ②巧みな動き
- ③力強い動きを組み合わせる。

グループⅡ 運動グループ

…調和のとれた体力向上を図ることができる運動グループ

- ①巧みな動き②力強い動き
- ③持続する力を組み合わせる。

【活動場所】

ステージ

校 庭 側	運動 1 班	健康 1 班	お 寺 側
	運動 2 班	健康 2 班	
	運動 3 班	健康 3 班	
	運動 4 班	健康 4 班	
	運動 5 班	健康 5 班	

格技室

5 運動計画を見直す

- ・ Bさんは運動プログラムの解説を行う
- ・ ワークシートに記入する

【チェック項目】

- ・ Bさんへの評価
 - ①ねらいに合った運動を選んでいるか
 - ②活動内容に偏りがいないか
 - ③運動強度，時間，回数，頻度は適しているか
 - ④実生活の中で継続して取り組める運動計画への見直しをする
- ・ AとCは，自分がBさんの運動計画をやるとしたらどうするか考える
- ・ グループで発表する
- ・ 発表者Bはアドバイスをもとに運動計画の修正を行う

6 Bさんの運動計画を修正したものを，自分に合ったやり方で実践する

調子や行い方などについて，積極的に声かけをする。

合い活動の中で，お互いを尊重し，簡単な言葉でわかりやすい伝え方をするように指導する。

○なぜこの運動プログラムなのか，根拠を解説させながら発表させる。

○チェック項目に記入しながら Bさんへの評価と自分がやるとしたらどんな運動計画にするか確認させる。

◆仲間と学習する場面で，自己や仲間の課題の発見や解決に向けて運動の取り上げ方を工夫している。 [思考・判断]

△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て

- ・ 良いアドバイスの例を紹介し，それらを参考にしながら自分の考えたことを相手に伝えられるよう指導する。

◎十分満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿

- ・ Bさんに合った運動かを判断し，チェック項目をもとに，解決に向けて運動の取り上げ方を工夫して実践している。

○仲間のアドバイスや運動実施後，主観的運動強度などを参考に運動の見直しをさせる。

整理 10 分	7 整理運動	○体育委員を中心に行わせる。	
	8 集合・健康観察	○けがや体調不良者の確認を行う。	○けがや体調不良者の対応をする。
	9 学習のまとめ・振り返り	○本時のねらいの達成状況を振り返らせる。 ○2名ほど指名し,発表させる。	○ねらいに正対した振り返りをするように言葉かけをする。 ○ねらいを達成している生徒を称賛する。
	10 次時の予告	○感想を記入させる ○次回の授業の見通しを持たせる。	
	11 挨拶・片付け	○元気よく挨拶をさせる。 ○協力をして片付けを行う。	○列や姿勢を意識させる。 ○片付けの指導をする。