

保健体育科学習指導案

日 時 平成29年6月1日(木) 公開授業 I
学 級 岩手大学教育学部附属中学校
2年C組(男子20名女子20名)
会 場 体 育 館
授業者 高 橋 走

1 単元名 B 器械運動 エ 跳び箱運動

2 単元について

(1) 教材観

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」がある。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のできる運動である。器械運動で学習する技は、逆さになって回転したり、ぶら下がって回転したり、手で支えて跳び越したりする巧技的な運動で、日常においてあまり経験しない非日常性と驚異性を特徴にしている。さらに動き方が、習熟するとそこには簡潔性が表れ、歴史的・文化的な価値をもって伝承されてきた運動である。それだけに目標とする技を学習対象にして、その動き方を身に付ける学習が必要となってくる。技の特性から「できる」「できない」が明確に表れるため、すべての生徒が技を身に付ける喜びを味わうことができるように、自己の技能の程度に適した技を選んだり、課題に応じた練習方法を工夫したりすることが大切である。また、練習段階においても、動き方を工夫することで動き方の感じがわかっていくことを楽しみながら、学習できるようにしていく。器械運動は、技が「できる」ことをねらいとした、動き方を身に付けていくための運動学習として大きな意味と価値をもっている。

器械運動では、中学校第1学年及び第2学年は「技がよりよくできる」こと、第3学年は「自己に適した技で演技する」ことをねらいとされている。跳び箱運動では、「切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと」をねらいとしている。「技能」においては、自分の技能状態や課題に応じて、どの「できる」を目標に学習を進めるのかを明確にすることで、高めることができる。「態度」においては、仲間と自己の目指す動きの違いなどを教え合いながら協力し合って学習することや、安全に運動をできるようにする。「知識、思考・判断」においては、段階的な練習の仕方や技の習熟のさせ方、組み合わせ方など自分の身体をどのように動かすかを意識することと関連させて学習することができるようにする。これらを単元の中で教えること、実践すること、自分の課題を見付けること、仲間と教え合いよりよいものを目指すこと、評価することを明確に位置づけ、学習を展開していきたい。

(2) 生徒観

器械運動は、1年生で「マット運動」を学習し、2年生で「跳び箱運動」、3年生では、「柔道・器械運動」の選択学習という形で進めている。跳び箱運動に対する意識調査では、6割の生徒が、「好き、どちらかと言えば好き」と回答している。また、「どんな時に楽しいか」という問いに対し、「新しい技ができたとき」、「きれいにとべたとき」、「できなかった技を苦勞してできるようになったとき」、「友人と声をかけ合いながらできたとき」と「できた」という達成感からの喜びや楽しさを感じている生徒が多い。一方で4割の生徒が、「嫌い、どちらかと言えば嫌い」と回答しており、苦手意識をもっている生徒もいる。理由として、「いくらやってもできないとき」、「他のメンバーができていて、自分ができないとき」、「わかっているてもできないとき」、「痛い思いをしたことがある」など、跳び箱に対するマイナスのイメージを持っている生徒がみられる。跳び箱運動に対し苦手意識がある生徒でも意欲的に取り組めるように、「仲間とのかかわりを大切にしながら、今できる技をよりよいものにする時間」と「一人ひとりができる技を組み合わせる演技する時間」を重点におきながら、単元を進めていきたい。学習に主体的に取り組み、よい演技を讃えるなどの意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動の観察方法を理解し、自己の課題に応じた取り組み方を工夫できるように指導内容を明確化、体系化していきたい。

(跳び箱運動)

好 き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌 い
25%	35%	30%	10%

(3) 「学びの本質に迫る指導とその評価」について

保健体育科における「学びの本質」とは、「課題解決に向けて、知識を実践的に活用し、運動の行い方を工夫し、スポーツとのかかわり方を楽しむことができる力」を身につけること、ととらえる。めざす生徒の姿として、「課題に向かう中で『問い』を持ち続け、これまでに得た知識を活用し、運動の行い方を工夫し、運動とのかかわり方を見つけ、運動の楽しみに気付くことができる生徒」と定義する。生徒が主体的に学習に臨み、様々な活動を通して思考・判断・表現をし、日常生活の中で活用できる力として育成していく必要がある。本研究では、特に5つの視点に重点を置くこととする。

① 課題を把握する力、課題設定力

- ・目指す動きと今自分がした運動の比較による複数の「違い」を把握することができる力
- ・目標とする動きと自己の動きの違いをとらえ、改善すべきポイントを見つける力
- ・目指す動きに近づけるためにもっとも重要だと考えられるものを見つけ出し、それを課題として設定する力

② 練習方法を選択する力

運動実践の場面で、自己の課題に応じて適切な練習を選ぶ力

③ コミュニケーション力

- ・お互いに出来映えを相互評価し、よりよいものを目指す力
- ・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見つける力
- ・思考、判断したことを、根拠を示しながら相手に伝える力

④ 自分の学びを振り返る力（メタ認知）

学習を振り返り、どのような力が身についたかということを実感的に振り返り、次の場面に役立てることができる力

⑤ 運動の特性をとらえる力

各種目の運動のそのものの本質的な価値をとらえることができる力

学びの本質に迫る手立ては以下の通りである。

(1) 「問い」が生まれる学習課題の工夫

- ①授業の導入では、生徒自身が自分のこととしてとらえるように、前時の振り返りを活用し、自分や学級の仲間の実態に基づいた資料提示をし、既習内容を想起させる。【前時の振り返り提示】
- ②iPadを活用し、生徒が映像で目指す動きと自分の動きとの違いを把握させる。【iPad活用】

(2) 生徒の学びを深める過程の追求

①学びを深めるかかわり合いの工夫。【学習形態の工夫】

- ②生徒の「問い」が継続する教師の手立て。
(導入) → 「既習内容」や「概念」を問う。
(展開1) → 「根拠」, 「方法」, 「関連」を問う。
(展開2) → 「よりよい考えや表現を求めて」問う
(終末) → 「よさ」, 「根本概念」を問う。

③学びを深める評価

- ・単元計画では、評価の機会に着目した「単元構想図による指導内容と学習の流れ、評価機会と方法の計画」を作成する。
- ・単元中盤での生徒の課題、目標設定の確認。

3 単元の指導目標及び評価規準

(1) 指導目標

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできること。(技能)
- ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。(技能)
- ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できること。(知識、思考・判断)
- ・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、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こと。(態度)

(2) 評価規準

- ・器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、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。
【運動への関心・意欲・態度】
- ・器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。
【運動についての思考・判断】
- ・器械運動の特性に応じた技を身に付けている。
【運動の技能】
- ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
【運動についての知識・理解】

4 単元の指導計画・評価計画

(1) 指導計画（12時間） 「めざせ！シンクロパフォーマンス！～跳び箱運動～」

時数	学習内容	活動内容
1	○器械運動は、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする運動であること。（知識①） ○健康・安全に確保すること。（態度①）	・跳び箱運動の特性について学習シートに記入する。 ・跳び箱運動の授業のねらいや約束、学習計画、学習シートの説明から理解する。 ・シンクロするドリルを行い、合わせる動きをウォーミングアップとして行う。
2	○人には誰でも学習によって技能が向上する可能性があること。（態度②） ○繰り返し系、回転系の技の一連の動きを滑らかに跳び越すこと。（技能①）	・今できる技を確認し、よりよくできるようにチャレンジする。（開脚跳び、台上前転、かかえ込み跳び、頭はねおき）
3	○跳び箱運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解すること。（知識②）	・練習方法を選び、開脚跳び、台上前転に取り組む。 ・跳び箱の体力の高め方について学習シートに記入する。
4	○仲間や他のグループの動きのよさに声をかけるなど、互いに助け合って学習することで、お互いの運動意欲が高まること。（態度③） ○かかえ込み跳びの一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。（技能②）	・かかえこみ跳びの基本技能に全体で取り組む。 ・予備運動を行い、かかえこみ跳びの感覚をつかむ練習を行う。 ・助走、強い踏み切り、着手、突き放し、姿勢などのポイントを整理しながら跳び越す練習を行う。
5	○頭はね跳びの一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。（技能③） ○かかえ込み跳び、頭はね跳びの技術的なポイントについて理解すること。（知識③）	・頭はね跳びの基本技能に全体で取り組む。 ・iPadの映像を取り出して全体で確認する。 ・観察した結果について学習シートに記入する。
6	○開脚前転、台上前転でシンクロさせ、タイミングを合わせること。（技能④）	・踏み切り、着手、着地のリズムを合わせて取り組む。 ・「ペアの動きをぴったり合わせるためには？」ポイントを整理して取り組む。
7	○学習した技から、技の合理的なポイントを見付けること。（思考・判断①）	・シンクロパフォーマンス学習①に取り組む。 ・技の合理的なポイントを学習シートに記入する
8	○仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりすること。（態度④）	・シンクロパフォーマンス学習②に取り組む。 ・技の組み合わせを考え、よりよくできるように仲間の連帯感を高める練習を行う。
⑨	○仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。（思考・判断②）	・シンクロパフォーマンス学習③に取り組む。仲間のよい動きや理想とする動きとの違いを教え合い、考えたことなどについて、発表したり、学習カードに記入したりしている。

1 0	○課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。（思考・判断③）	・課題に応じて、技の習得に適した練習方法について理解し、学習カードに記入する
1 1	○発表会を円滑に進めるために、自分の役割に積極的に取り組もうとすること。（態度⑤）	・発表会① 男女で協力しながら、グループの最高パフォーマンスを目指して発表会に臨む。
1 2	○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ること。（思考・判断④）	・発表会② 安全によりよいパフォーマンスを目指し、発表会に臨む。

（２）学習活動に即した評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
①健康・安全に留意している。 ②器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ③よい演技を認めようとしている。 ④仲間の学習を援助しようとしている。 ⑤分担した役割を果たそうとしている。	①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②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。 ③課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ④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。	①切り返し系、回転系の技を、その技に求められる動きが途切れずに続けてできる。 ②かかえ込み跳びの動きを途切れずに続けてできる。 ③頭はね跳びの動きを途切れずに続けてできる。 ④タイミング合わせて跳び越すことができる。	①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ③技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

(3) 単元構想図による指導内容と学習の流れ、評価機会と方法の計画

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
学習の流れ	運動の特性や学習のねらい計画を理解する。 (シンクロパフォーマンス)	(準備運動、今日の学習内容の確認) 股関節ドリル、サーキット (補助運動)											
		ドリル学習 小学校の技、復習	開脚、台上前転、よりよくできるようチャレンジ	かかえ込み跳びポイント 良さを指摘	頭はね跳びポイント iPad撮影、気づき交流	グループでシンクロさせ、タイミングを合わせる。	グループ学習 (①~③) ①技の合理的なポイント確認する ②課題解決に向けて仲間へ助言。 ③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。			課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶ	記録会①② 「どうすれば技がよりよくなるか」という問いを持ち、グループの最高点を目指して取り組む。		
指導と評価の機会	技能	繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。											
		①繰り返し、回転系			②かかえ込み跳び	③頭はね跳び、滑らかに。	④開脚前転、台上、シンクロ			評価			評価
態度	態度	技ができる楽しさや喜びを味わい、跳び箱運動の学習に積極的に取り組もうとする。											
		①健康安全	②自己の責任	③よい演技を認める。					④仲間の学習援助			評価	⑤分担した役割
知識	知識	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力の高め方を理解している。											
		①特性や成り立ち	②関連した体力	③技の名称や行い方									
思考・判断	思考・判断	跳び箱運動を豊かに実践するための課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。											
							①合理的ポイント	②よい動きを指摘	③練習方法選択				④安全上の留意点当てはめる
評価機会と方法	関意態	①	②	③	④	⑤							
	思判						①☆	②☆	③☆				④☆
	技能	①		②	③	④	⑤						
	知理	①☆		②☆	③☆								

【評価方法】

○指導の機会 ◀●▶ 観察評価期間、VTRによる判断 ☆学習プリントなどによる評価・定期的活用

5 本時について（9/12時間）

(1) 主 題 器械運動 「跳び箱運動」

(2) 指導目標

- 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘することができるようにする。
(運動についての思考・判断)

(3) 評価規準

- 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。

【運動についての思考・判断】

(4) 指導の構想（単元の構想も含み）

本単元は、12時間扱いの設定。グループでの「シンクロパフォーマンス」にチャレンジしたい。学習した技を組み合わせ、一人ひとりができる技を組み合わせ、グループのパフォーマンス演技として、音楽に合わせて楽しみながら、生徒たちの意欲的な取り組みを誘い出しながらか進めていきたい。「できる跳び方をよりよいものにする、できそうな技に挑戦する」時間と「グループの中でシンクロしながらパフォーマンスをする」時間を設けながら、個人のレベルアップをグループでの相互のかかわりの中で、よりよいものを目指すことをねらっていききたい。跳び箱に対して苦手意識を持っている生徒もいるので、グループの中で肯定的なかかわりの中で、温かい雰囲気大切にしながら展開していきたい。

単元前半では、単元の見通しを確認すること、できる技をよりよいものにする、できそうな技に挑戦し、一人ひとりができる技を増やしていきたい。特に、「かかえ込み跳び」と「頭はね跳び」は、全体練習の時間を設け、全員でチャレンジしていきたい。ここまでの時間で、基本的な技のポイント、理想的な跳び方などをとらえさせるために、グループ内でフォームをiPad撮影し、自分のフォームと理想のフォームの違いを考えさせ、個人の課題や目標を明確にさせることを行う。その際、グループ内で仲間の演技について常にフィードバックする姿勢を身に付けさせたい。より具体的な言葉でフィードバックできるように、ポイントや声かけの例などは、視覚的に見える掲示をしていきたい。また、一人ひとりの現状、課題、どこが練習していくべきことなのか、単元の中盤で教師と確認し、目標を確認、再設定する時間を設けていきたい。その上で単元後半の6時間では、シンクロパフォーマンスに向けたグループ学習を展開。それぞれができる技を結集させ、どのように組み合わせればいいのか、よりよいパフォーマンスのために、グループで試行錯誤しながら、課題解決に向かわせたい。その際、「問い」（：生徒自身が課題解決に向けた必要感や切実感から見いだした問題意識）をもって練習に取り組めるよう、課題提示の工夫や教師のかかわり方を吟味していきたい。単元を通し、「ナイス・ドンマイ・ハイタッチ」の声かけを中心として、明るくみんなで楽しむ雰囲気を保ち、一人ひとりの運動量の多い授業を展開したい。また、教師からも肯定的な言葉をかけ続け、積極的に技がよりよくできるようにチャレンジする意欲がわき出るようにしたい。その中で、課題解決に向けた「問い」を持ち続け、自分たちの動きが目指す動きとどのように違うのかという視点を持ちながら、「認知」と「運動する時間」を相互に行き来しながら練習に取り組ませたい。

本時は、グループ学習の3時間目にあたる。グループの仲間と学習する中で、仲間のよい動きなどをフィードバックしながら、技がよりよくできることをねらいたい。自己に適した技でのシンクロパフォーマンスにチャレンジしながら、肯定的なかかわりの中で課題に迫りたい。

導入では、音楽に合わせて、跳び箱運動の感覚を養う運動を中心に「ウォーミングアップドリル」で、基本動作を反復し、授業のリズム、勢いをつくる。明るい雰囲気、心を温めていきたい。

展開では、前時の映像資料や振り返り資料から、本時の課題を考えさせ、本時の流れを確認し、学習内容、学習方法について、全体で共有したい。本時は、「シンクロパフォーマンスの完成を目指し、個々の技の質を高めよう」という課題に迫りたい。個々の技能を高めるために、本時は個々の課題や成果について、指摘しあう時間としたい。今までの学習の中で身に付けてきたポイントを局面ごとに整理した「ポイントリストカード」を使いながら、仲間の動きを評価する視点をはっきりさせ、仲間のできていたこと、改善点などをより具体的に伝えることができるようにさせたい。このとき、「Good, ファイトカード」を使い、仲間の動きがよいと思ったらGood、改善点があると思ったらファイトを示して、演技者も自分の演技のどの局面がよくて、どの局面に課題があるのか、はっきりわかるようにさせたい。フィードバックする側も、ポイントリストカードを参考にしながら、「よかったよ!」「ナイス!」だけでなく、より具体的な動きのポイントを伝えられるように声かけをしていきたい。フィードバックの状況を見ながら、フィードバックの内容や視点について考えさせ、仲間の指摘により、よりよく技ができるようにさせたい。

振り返りでは、仲間によいフィードバックをされたか、または、自分がどのようなフィードバックをしたかということ振り返らせ、お互いに指摘し合うことが技をよりよくできることにつながることを意識させたい。また、うまくできなかった点や次の時間に克服したいことについても確認したい。これらの流れにより、生徒が「またやってみよう」と次時への意欲につながるように授業を終えたい。

(5) 本時の展開

段階	学習活動および学習内容	時間 (分)	■ 学びの本質に迫る指導と評価 にかかわる留意点
導入	1 集合、あいさつ、健康観察をリーダー中心に、協力して行う。 2 準備運動を行う。 3 跳び箱ウォーミングアップドリルを行う。：音楽に合わせて ①回転感覚（横回り） ④ゆりかご（シンクロ） ②支持（川跳び） ⑤ブリッジ（柔軟性） ③つきはなし、支持、 ⑥踏み切り、着地 かかえ込み予備動作	10	
展開	4 課題把握をする。 前時の振り返り・映像資料から、観点を与え、課題を考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○シンクロパフォーマンスの完成を目指し、個々の技の質を高めよう。 </div> 5 跳び箱シンクロパフォーマンス①を行う。 6 フィードバックタイムで、一人ひとりの出来映えをグループ内で伝え合う活動を行う。 (1) フィードバックタイム① (3種目) 1人の演技を4人で次の局面を担当し、フィードバックする。 (①助走・踏み切り②着手③姿勢④着地) ・仲間のよい動き→「Goodカード提示」 ・改善点がある→「ファイトカード提示」 →身体の部位や今まで獲得した用語を使いながら、何がどのようによかったのか、どこをどのように改善するのかをより具体的に伝える。 ★努力を要する状況の生徒への手立て <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・同じ種目をシンクロできない生徒に対して、別の種目でもよいことを伝えながら、今できる技がよりよくできるように声がけを行う。 </div> (2) フィードバックの状況を見ながら全体で課題を共有する。 ◎よい動きを価値づけること、なぜよい動きになっているかを問い、よりよい考えを引き出す。 (3) フィードバックタイム②を行う。(克服したい2種目) 7 跳び箱シンクロパフォーマンス②を行う。 ・仲間からフィードバックされたことを意識しながら、シンクロパフォーマンスを行う。 ◎生徒の具体の学びの姿から、実現状況を判断する。	35	■ 問いが生まれる学習課題の工夫 (課題を把握する力、課題設定力) →今までの学びを振り返る(自分の状況を確認する) ■ 学びを深める「かかわり合い」の工夫 (コミュニケーション力) ■ 生徒の「問い」が継続する教師の手立て →今までの知識の中で予想させ、運動の大切な部分を問う。
終結	8 本時のまとめを行う。 (1) 仲間からフィードバックされたこと、自分がフィードバックしたことを確認し、よりよく技ができるように、グループで指摘し合うことができたか確認を行い、本時の授業記録をまとめる。 (2) 学習の成果や課題などのまとめを発表する。 (3) 教師の評価を聞く。 9 整理運動を行う。 10 あいさつを行う。	5	■ 生徒の「問い」が継続する教師の手立て →よさを問う、根本概念を問う。 (自分の学びを振り返る力)