

- 1 日 時 平成16年9月8日
- 2 コー ス 2年選択保健体育 男子 11名 女子 4名
- 3 主 題 陸上競技「めざせ 市中陸上(短距離)」
- 4 主題について

学習指導要領における陸上競技は、「自己の能力に適した課題をもって」行うものとされている。中学生の体力の低下が問題となっている今日、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基本的な運動からなる陸上競技の適切な学習は、その問題の改善に有効である。各学年において必修教科の保健体育で陸上競技を取り扱い、いくつかの種目を学習しているが、個々の興味・関心、能力に応じて種目や目標を設定して学習を深めることは難しいのが現実である。

本コースでは種目数や練習メニューを多く設定し、それぞれの課題や目標に応じて学習を進めることができるよう配慮した。また生徒の活動が記録という具体的な数字として表れるという陸上競技の特性からも、生徒の自主的な活動を促し、得意・よさを伸ばす活動につながる。さらに本校の学校規模では、市中陸上の取組は全校体制でおこなっている。そのことが生徒の陸上競技への取組の意欲化につながっている。このような実態を踏まえて、陸上競技を主題として取り上げた。

5 生徒について

練習への取組の意欲は全体的に高く、熱心に練習する生徒が多い。その一方で運動能力の個人差が大きく、市中陸上の候補者として放課後の陸上練習に参加している生徒は60%にとどまっている。また教師の指示を待つことなくリーダーが指示を出し学習を進められるようになってきているが、リーダー以外ではまだ他からの指示を受けてからでなければ動くことができない生徒も見られ、それぞれの課題にむけて自主的に取り組む姿勢を育てることが必要である。

このような実態を踏まえ、自分で選んだ種目の記録向上を目指しながらも、自分自身の記録だけにとらわれず他の生徒とアドバイスし合うことやお互いのよさを認め合うことなど周囲と積極的にかかわることに喜びや充実感をもつことができる生徒に育てたい。

6 主題の指導構想

基本的に個別の課題解決の学習を行う。意欲をもって取り組める種目を各生徒が選択し、それぞれの目標を設定して、目標達成のための練習内容を決めて取り組む。4回の記録会をとおして力の伸びを確認し、目標を見直したり練習方法の工夫を図ったりしながら、さらに記録の向上を図る。こうした学習の過程をとおして、根気強く意欲を持ち自ら進んで運動に取り組む態度を育てたい。また、同じ環境の中で共に練習に取り組んでいる仲間と協力し安全に活動する意識を高めたい。

7 主題の指導計画

別紙 「コース別指導計画」 参照。本時16時間目。

8 目標

- ・自己の目標を設定し、積極的に練習できる。

- ・効果的な練習方法を身につけることができる。
- ・仲間と積極的に関わり、協力して練習に取り組むことができる。

9 評価規準

〔運動や健康・安全への関心・意欲・態度〕

- ・自分が選択した種目に関心を持ち、目標を設定して進んで取り組むことができる。

〔運動や健康・安全への関心・意欲・態度〕

- ・選択した種目に合わせた課題を設定し、解決を目指して練習の仕方を工夫している。

〔運動の技能〕

- ・選択した種目に応じた技能を身につけ、向上させるとともに記録を伸ばすことができる。

〔運動や健康・安全への知識・理解〕

- ・選択した種目の特性や学び方、技能の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに競技の方法について知識を身につけることができる。

10 本時の指導

(1) 本時の到達目標

記録会に向け、自己記録の更新のため、これまでの反省を踏まえながら練習内容を決定し、集中して練習に取り組むことができる。

(2) 本時の指導構想

種目ごとの練習の仕方が定着してきた時期である。最後の記録会に向けて記録の向上を目指して練習させる。

(3) 本時の評価の観点

- ・自分の設定した課題について、意欲的に取り組んでいるか。
- ・自分の目標に対して工夫して取り組んでいるか。
- ・選択した種目の技能を身につけることができたか。
- ・競技の特性や練習の仕方を理解して行うことができたか。

11 本時の展開

段階	教師の働きかけ	過程	生徒の学習活動	指導 / 支援上の留意点 () 評価 ()
導入 15分	1 前時の内容を想起させる。 2 準備運動・ストレッチ・走の基本を行わせる。	課題把握	1 前時の学習内容を想起する。 2 準備運動・ストレッチ・走の基本を行う。	以下のような点について定着していない生徒があれば個別に助言する。 ・背筋を伸ばす。 ・腕を前後に大きく振る。 ・脚の動きを大きくする。 ・足裏全体で地面をとらえる。 基本の動きを意識し、集中して行っているか。(観察)
展開	3 本時の学習内容を確認させる		3 本時の学習内容を確認する	2～3名を指名し、予定している内容を発表させる。

記録会へ向けて、記録の向上を図ろう

30分	<p>4 個人が選択した練習をおこなわせる。</p> <p>・整理体操を行わせる。</p>	課題追究	<p>4 個人が選択した練習をおこなう。</p> <p>・お互いのよさを認め合うなど、他と関わりあいながら学習を進める。</p> <p>・整理体操を行う。</p>	<p>目的を意識し、集中して練習に取り組んでいるか。(観察)</p> <p>アドバイスし合うなど、他と積極的に関わっているか。(観察)</p>
終末 5分	<p>5 自己評価・次時の課題設定をさせる。</p> <p>6 次時の予告をする。</p>	まとめ	<p>5 自己評価・次時の課題設定をする。</p>	<p>本時の学習を振り返り、次時の課題を設定できているか。</p> <p>(学習カード)</p> <p>課題設定につながるようなアドバイスをする。</p>

評価規準表 保健体育（2年選択 「めざせ 市中陸上 短距離」）

時数	到達目標	具体の評価規準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全への思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全への知識・理解
		陸上競技の特性、特に自分が選択した種目について強く関心を持ち、目標を設定して進んで取り組むことができる。また、仲間と協力して練習に取り組む。安全に練習に取り組むことや、体の調子に留意して活動する。	選択した種目に合わせた課題を設定し、その解決をめざして練習の仕方を工夫している。	選択した種目に応じた技能を身につけるとともにその技能を向上させ、記録を伸ばすことができる。	選択した種目の特性や学び方、技能の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技の方法について知識を身につける。
1	（ガイダンス） ガイダンスでの説明を聞き、コースを決定することができる。				
2	（オリエンテーション） コースの学習内容と目標設定の仕方について理解できる。	観察：学習内容の説明を聞き、種目を選択できる A：学習内容を理解し、意欲的に種目を選択できる B：種目を選択できる			
3 4	（記録会） いろいろな種目の記録を測定し、自分の力を知って取り組む種目を決め、目標を設定することができる。	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる			観察：競技の方法を理解する A：競技の方法を理解できる B：競技の方法を理解しようとしている
5 6 7 8 9	（種目練習） 選択した種目に合わせた練習を自分で決定し、取り組むことができる。 おなじ種目・練習に取り組む仲間と協力して活動できる。	観察：選択した種目の練習に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる	観察：選択した種目にあった練習に取り組んでいる A：課題解決を目指して内容を決めている B：内容を決めている	観察：選択した種目の技能を身につけることができる A：選択した種目の技能を身につけている B：選択した種目の技能を身につけようとしている	観察：競技の特性・練習の仕方を理解する A：競技の特性・練習の仕方を理解して取り組んでいる B：取り組んでいる
10	（記録会）	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる		観察：身につけた技能を生かしている A：身につけた技能を生か	観察：競技の方法を理解して記録計測をしている A：競技の方法を理解してい

		B：取り組んでいる		し、記録を向上させている B：身につけた技能を生かしている	る B：競技の方法を理解しようとしている
1 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6	(種目練習)	観察：選択した種目の練習に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる	観察：選択した種目にあった練習に取り組んでいる A：記録会の結果を生かし、工夫して練習に取り組んでいる B：練習にとりくんでいる	観察：選択した種目の技能を身につけることができる A：選択した種目の技能を身につけている B：選択した種目の技能を身につけようとしている	観察：競技の特性・練習の仕方を理解する A：競技の特性・練習の仕方を理解して取り組んでいる B：取り組んでいる
1 7	(記録会)	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる		観察：身につけた技能を生かしている A：身につけた技能を生かし、記録を向上させている B：身につけた技能を生かしている	観察：競技の方法を理解して記録計測をしている A：競技の方法を理解している B：競技の方法を理解しようとしている