

選択 A ・保健体育科学習指導案

日 時 平成 16 年 10 月 13 日 (水) 5 校時

学 級 保健体育 コース

(3 年男子 2 名 2 年男子 7 名 計 9 名)

授業者 高橋 洋之

- 1 単元名 「基礎体力づくり」
～スポーツテストの記録向上～

2 単元について

(1) 教材観

運動の魅力はその運動をすることで仲間との交流が深まったり、できなかったことができるようになったりすることである。そして運動をするためにはその運動に必要な体力が欠かせない。体力を高めることは、興味や関心のある運動をより多く体験することができたり、技術の向上に繋がったりするだけでなく、免疫力の向上や傷害の防止にも繋がるので重要であると考えられる。

また、自己の体力を知り、体力の向上を図るための実践力を身につけることは、保健体育科目標にもなっていることから、体力を向上することでたくましい心身を育て、運動に意欲的に関わりを持つことができると考えられる。必修教科においては、「体づくり運動」の内容として、「体力を高める運動」が取り上げられており、特に、中学生が発達段階から「動きを持続する能力を高めるための運動」に重点が置かれている。そしてこの領域は運動を行うための基礎・基本であるため、他の領域にも大きく関わっている。体育の授業としては「体ほぐし運動」も含め、4 月始めから取り組み、8 時間授業した。しかし、深く取り組む時間としては不十分である。

そこで選択教科では、この領域の中の体力を高める運動にポイントを絞り、必修教科の学習内容をもとにさらに高度な学習を通して日上生活やスポーツ活動に結びつけたい。

(2) 生徒観

選択授業のガイダンスにおいてこのコースは、「ひたすら体力づくりをします。」という説明をしたにも関わらず希望するだけあって、運動をすることに興味のある生徒たちであり、どちらかという部活動のために自分の体力の向上をしたいと思っている。本校では走ることを含めた基本的で地道な運動が嫌いな生徒が多い中で、このコースを選んだ生徒は、体力を向上させるためには地道に努力することを当たり前とされていて、練習内容の計画作成場面でも長距離走等を拒まずに取り入れていた。スポーツテストの記録を見ると本校の中にあっては上位の生徒である。(表 1)

また、運動に対する意欲はあるが、集中力に欠け、単調な運動には飽きてしまうこともあるのが課題である。そこで、スポーツテストの記録向上を最大の目標とし、はっきりとした数値で比較でさせることで常に記録への向上にこだわらせ、意欲の継続化を図りたい。また、自己の計画を実行することでも意欲的に活動することができると思う。

3 年生男子	本校学年均点(総得点)	47.6 点	コース生徒平均 (2 人)	58.5 点
2 年生男子		40.5 点	(7 人)	48.9 点

表 1

(3) 指導観

保健体育の授業において最も大切なことは意欲的に学習することであると考え、生徒が意欲的をもって学習するためには、

- ア 記録や技術が向上する喜び
- イ 自己課題を発見する喜び
- ウ 課題を自己解決できる喜び
- エ 仲間と協力して活動することができる喜び
- オ 興味・関心のある内容に取り組むことができる喜び

などが考えられ、できるだけ多くの喜びを味わわせたいと考える。その中でも特に記録の向上を視点としてこのコースを開設した。

このコースでは4・5月に行った「体力・運動の力調査」記録(体力)を向上させるためにどうあればよいかを考え、教師や仲間と相談して自ら計画を立てた。その計画に沿った学習活動を行うことで意欲的に取り組むものと期待している。週1時間という少ない時間ではあるが生徒が体力の向上の意識をすることや、新しい知識を学習することで、今までと違う方法に気づき、仲間とともに試行錯誤することで必修体育や部活動等にも効果はあらわれると考える。

また、必修教科の研究テーマでもある「自己の体力を知ること、自己の体力の向上の育成」との関連を図り、持久力と柔軟性の向上の育成に励みたい。さらに、必修教科ではどちらかという全体指導形態が多く、集団における一人一人のあり方やマナーに注意して行動させる場面が多い。そのために自立心や責任感が弱く、人を頼って行動する場面も見られる。選択授業では、一人での活動形態を中心することで自立心や責任感を育成したい。

3 学習指導目標

【興味・関心】

- ・運動に関心を持ち、意欲的に体を動かす楽しさや心地よさを味わったり自ら進んで体力を高めようとする。
- ・仲間と互いに協力しながら運動を行おうとする。
- ・健康・安全に留意して運動しようとする。

【思考・判断】

- ・記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を選んだり見つけたりしている。
- ・目的に応じた動きを知り、学習計画を立てている。
- ・自己の能力に適した課題とその解決を目指して練習の仕方を工夫している。
- ・体力の要素や体力を高める運動の理論と方法を、生活に関連づけて考えたり、運動の心身にわたる効果を実技の経験から整理したりしている。

【技能・表現】

- ・自己の体力に応じて、体力の高め方を工夫することができる。
- ・記録を高めることができる。
- ・選んだ運動を正しく行うことができる。

【知識・理解】

- ・体力の意義と運動の効果を知らることができる。
- ・記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を理解することができる。

・運動の特性に応じて課題設定の仕方や解決の仕方が異なっていることを知ることができる

4 指導計画（前期総時間 18時間 本時 18 / 18時間）

時数	内容	評価規準			
		運動や健康への関心・意欲・態度	運動や健康、安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康、安全への知識・理解
2	オリエンテーション 課題検討 計画作り1	各種運動の特性と学び方や安全の確保の仕方、その運動の心身にわたる効果について関心を持ち、実技に関連させながら進んで学習に取り組むことができる。	記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を選んだり見つけたりすることができる。 運動の特性に応じて課題を見つけることができる。	自己の体力に応じて、体力の高め方を工夫することができる。	記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を理解できる。 課題の設定の仕方や解決の仕方を理解できる。 運動と心身の動きとの関係や運動と心身にわたる効果を理解し、知識を身につけている。
5	体力作り	運動に関心を持ち、意欲的に体を動かす楽しさや心地よさを味わったり自ら進んで体力を高めようとして、仲間と互いに協力しながら運動を行うことができる。また健康・安全に留意して運動することができる。	自己の能力に適した課題とその解決を目指して練習の仕方を工夫できる。	記録を高めることができる。 選んだ運動を正しく行える。	自分の能力に適した練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。
1	計画作り2	各種運動の特性と学び方や安全の確保の仕方、その運動の心身にわたる効果について関心を持ち、実技に関連させながら進んで学習に取り組むことができる。	記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を選んだり見つけたりすることができる。 運動の特性に応じて課題を見つけることができる。	自己の体力に応じて、体力の高め方を工夫することができる。	記録の向上に向けて効果的な練習の仕方を理解できる。 課題の設定の仕方や解決の仕方を理解できる。 運動と心身の動きとの関係や運動と心身にわたる効果を理解し、知識を身につけている。
4	体力作り	運動に関心を持ち、意欲的に体を動かす楽しさや心地よさを味わったり自ら進んで体力を高めようとして、仲間と互いに協力しながら運動を行うことができる。また健康・安全に留意して運動することができる。	自己の能力に適した課題とその解決を目指して練習の仕方を工夫できる。	記録を高めることができる。 選んだ運動を正しく行える。	練習を反省し、次時への活動に生かすことができる。
3.5	スポーツテスト	皆と協力して活動ができる。	記録を向上するための工夫を考えたり、実践しようとするすることができる。	4月のテストより記録を向上させることができる。	運動の特性や学び方、基本動作・技能を理解できる。 練習の仕方を理解できる。
1	反省・まとめ	分かりやすく成果や課題をまとめることができる。	自分の課題や成果を分析することができる。		
0.5	発表	元気に大きな声で分かりやすい発表ができる。			
1	すぐに使える豆知識 (情報伝達) 本時	学習内容に関心を持ち、仲間と積極的に交流し、楽しさを体験しようとする。	学習内容を理解し、運動活動で効果的に活用しようとする判断したり、実践しようとする ことができる。		

5 本時の指導

(1) 本時の目標

ア 学習内容に関心をもち、仲間と積極的に交流し楽しさを体験しようとする。

(興味・関心)

イ 学習内容を理解し、運動活動で効果的に活用しようとする判断したり、実践しようとする ことができる。(思考・判断)

(2) 本時の評価と具体の評価規準

具体の評価規準 評価の観点	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する 生徒への手立て
学習内容に関心をもち、仲間と積極的に交流し楽しさを体験しようとする。	・積極的に意見を出し合って、意欲的にお互いを高め合い、楽しさを味わいながら学習している。	・お互いに声をかけ合ってそれぞれの課題に取り組んでいる。	・積極的に活動できるようにパートナーとなって一緒に活動する。
学習内容を理解し、運動活動で効果的に活用しようと判断したり、実践しようとする事ができる。	・学校や家庭、部活動等で、自己の体力の維持の仕方、高め方を見直すことができ、実践することができる。	・学校や家庭、部活等で、自己の体力の維持の仕方、高め方について考えたり、実践しようとする。	・具体的な活動場면을想起させ、運動時に実践できるように助言する。

(3) 本時の展開

	学習活動	教師の支援, 教材・教具等	評価項目
導入 3 (分)	1 準備運動 2 あいさつ 3 学習内容確認	・ストレッチ等	
運動(競技)する時の効果的な活動を見つけよう! ～ いつでも、どこでも簡単に ～			
展開 40	4 2人組で体験 ・柔軟性UP ・反応を高める刺激 ・11円の効果 ・氷の効果 等	・体験活動に意欲的に取り組ませる。 ・巡視しながら助言等を行う。 ・教具として11円や氷を準備する。	ア
終末 7	5 学習シートへの記入 6 感想発表 7 あいさつ	・感想発表が今後の生活に活用できるようなまとめになるようにする。 ・次時(後期)の選択授業に引き継げるように意欲付けをする。	イ