

保健体育科学習指導案

指導者 原 世士

- 1 日時 平成18年 6月13日(火曜日) 4校時
- 2 学級 1年1・2組 男子41名 上田中学校体育館
- 3 主題 陸上競技「短距離走」

4 主題について

陸上競技は、自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高めたり、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度が取れるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や競技ができるようにする。自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方や競技の工夫を工夫することができるようにする。というねらいを持ち、走・跳・投の基本的運動によって、相手と競争したり、記録に挑戦することに楽しさや喜びがある。自己の能力を最大限に発揮することができる。記録の計測によって、自己の進歩を確かめながら課題を持って学習できる。基礎的な体力を高めたり、強い意志と判断力などを身につけることができる。体力を全面的に高めたり、生涯を通じて基礎的な運動能力や体力の維持・向上に役立てることができる。という特性を持つ。これらのねらいや特性を理解させながら、自己課題の追求や工夫改善、そして達成感を持たせたい。また、自己のみならず、友人との関わり合いを大切にしながら、自他の向上に努力させる必要性がある。

1年1・2組の男子は、教科リーダーや学級のリーダーを中心としながら、意欲的にウォーミングアップの自主活動や整然とした整列等に取り組んでいる。また、仲間を声掛けながらともに向上しようという雰囲気も感じられる。リーダーの指示から完了までの時間を短縮するという課題も残してはいるが、概ね良好な状態で毎日の授業に臨んでいる。運動技能に関わっての能力差は多少あるが、技能が劣っている生徒についても、最後まで努力する姿勢は評価できる。陸上競技については、好きと答えた生徒が26名、嫌いと答えた生徒は15名である。好きな理由としては「努力すると記録が伸ばせる」「体力や筋力の向上につながる」「走るのが好きで、練習のあと爽快感がある」等があげられる。嫌いな理由としては「体力はつくが疲れる」「得意ではなく、相手と比べられるのがいや」等である。陸上競技の指導については、スポーツテストで行った1500メートル走の記録をもとに、100メートルの記録を計算し、そのペースで1000メートルを走りきる長距離走の授業を行った。短い距離から徐々に距離を伸ばし、自分のペースを体得するために練習を積んだことにより、指導者としては概ね満足できる結果を残し授業を終了することができた。そのようなことから、記録の善し悪しだけではなく、自己の記録の伸びや技術の習得や向上に目を向けさせながら、短距離走の授業にも結びつけていきたい。また、生涯体育の基礎ともなる陸上競技の魅力伝えていきたい。

そこで1学年の指導に当たっては、陸上競技の各種目において基礎事項の習得を基盤としながらも、向上のためには「何が必要」で「何をするのか」(必然性)という思考の一貫性を大切にしながら、そのためには「どうしたらよいのか」という目のつけどころ(よりどころ)をアドバイスしながら、授業を進めていきたいと考える。

5 指導と評価の計画 (別紙参照)

6 本時の達成目標

運動への関心・意欲・態度	仲間へアドバイスしながら、進んで練習に取り組むとともに、安全に留意しながらクラウチングスタートの練習ができる。
運動についての思考・判断	自己の課題解決を目指しながら、クラウチングスタート法の工夫や改善に取り組み、練習することができる。
運動の技能	自己の能力や特徴に適した正しいクラウチングスタートの型を身につけ、練習によりその技能を習得することができる。
運動についての知識・理解	クラウチングスタートに関わる特性や用語を理解しながら、正しい型のクラウチングスタート法を理解することができる。

7 本時の指導の構想

(1) 指導構想及び留意点

本時は短距離走指導計画の2時間目にあたる。本時の具体的な構想として、現在のクラウチングスタートの仕方が目的に添った適切な型なのかと考えることを考えさせながら、自己の課題解決(正しい型)へ意欲的に取り組ませたい。その場合、教師からの適切なアドバイスと、友人からの声かけや指摘をもとに正しい型へと変化させていくことが望ましい。また、自己の能力や身体的な特徴から、クラウチングスタートの3つの方法(ミディアム・バンチ・エロンゲータッド)を理解させながら見つけ出させる、前段階の指導としたい。

(2) かかわり合いを生かす手だてについて

陸上競技におけるスタート法については、小学校でも経験してきていると思われる。しかし、体育祭での練習時や体育祭当日の状況を見ると必ずしも十分とは言えない。そこで現在持っている技能から、更により良いものにするためには「何が必要で」「どのような学習をしたらよいのか」という思考の流れを、個人及び集団(友人からの指摘やアドバイス等)で考えさせながら練習することにより、クラウチングスタートの目的と方法の理解と技能の向上を図りたい。その活動と並行しながら、クラウチングスタートに関わる用語や名称を声に出して話すと同時に黒板に書き、知識・理解を高める一助としたい。

8 本時の展開

A 達成度 B 学習速度 C 取り組み方(学習の仕方) D 見方・考え方 E 興味・関心 F 生活経験

段階	過程	時間	学 習 活 動	評価の視点・方法	指導上の留意点	教材・教具等
導入	課題確認	20分	1 意欲的に準備運動をする。 (ランニング・体操・サーキットトレーニング) 2 集合・整列し元気よく挨拶をする。 3 クラウチングスタートの練習をする。 4 本時の学習課題を確認する。 自分にあった正しい型のクラウチングスタートを身につけよう。	1 大きな声、正確な動きで行うことができる。 <観察・巡回指導> 2 素早く、整然と集合し、大きな声で挨拶できる。 <観察・巡回指導>	1 教科リーダーの指示でランニング・体操をする。サーキットトレーニングは各10回2セット行う。 2 整列及び欠席者・見学者の確認をする。 3 現在自分が持っている技能を確認する。友人のスタートを見て考えさせる。 4 前時の学習、3での練習での課題、クラウチングスタートの目的等から、本時の学習課題を導き出す。	・移動黒板 紙板書
展開	課題追究 課題解決	25分	5 自分のクラウチングスタート法を確かめながら練習する。 ・普通練習 ・両足スタート 6 自分にあった正しい型のクラウチングスタートで練習をする。 ・構え方の確認 (位置について、ヨーイ) ・スタート後の前傾姿勢 ・友人へのアドバイス	5 [運動についての思考・判断] 自己の課題解決を目指しながら、クラウチングスタート法の工夫や改善に取り組み、練習している。 <観察・巡回指導> A：自己課題の十分な理解 意欲的な取り組み 友人へのアドバイス C：自己課題理解への助言 助言を得ての取り組み 6 [運動の技能] 自己の能力や特徴に適した正しいクラウチングスタートの型を身につけ、練習によりその技能を習得している。 <観察・巡回指導> A：技能の高まり 意識的な前傾姿勢 友人へのアドバイス C：助言による技能の習得 アドバイスによる気づき	5 再度クラウチングスタートの目的を確認させながら練習を行わせる。 ・各自の課題を確認しながら、これまでの学習をもとに課題の克服を目指させる。 A ・課題の克服が十分でない場合、ヒントを与えながら「両足スタート」を行わせる。 C・D 6 スタートラインから両足の距離と、踵が上がっていることに注意させる。 A ・ヨーイ時の姿勢と前傾、頭、腕、指に注意させる。 ・スタート後すぐに身体が起きないように注意させる。 ・必ずスタートについてのアドバイスを行わせる。 E	・移動黒板 紙板書 ・移動黒板 紙板書
終末	まとめ	5分	7 集合・整列し教師の指示で整理運動をする。 8 本時の授業に使用した用語の確認と、授業を振り返り感想を発表する。 9 次時の予告をしっかりと聞いた後、元気よく挨拶をする。		7 使用した部位を中心にストレッチを行わせる。 8 板書した用語の確認と、感想の挙手を促す。挙手のない場合は指名する。 9 次時の見通しをしっかりと持たせる。 (メディアム・パンチ・エロンゲ-テッド)	

指導と評価の計画

盛岡市立上田中学校

1年 保健体育		単元(題材)名 器械運動(マット運動)			総時間 12 時間扱い		
学習指導要領の指導事項 器械運動(マット運動) (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 (2)互いに協力して練習ができるようにするとともに、器機・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。 (3)自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫することができるようにする。							
単元の目標	主な学習活動	評価基準	運動への関心・意欲・態度	運動への思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解	
・互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができる。 ・自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができる。 ・自己の能力に適した課題をもってマット運動を行い、その技能を高め、よりよく見せることを意識して練習や発表ができる。 ・マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性を理解し、練習や発表の仕方を理解することができる。	・回転系 巧技系 それぞれの系の技能から、自己の能力に適した技を選択する。また安全面に注意し、仲間と協力しながら練習することにより技能を身につける。	B=「おおむね満足できると判断される状況」	マット運動の特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習や場づくり、仲間との教え合いや発表をしている。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習することができる。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かっている。	
		A=「十分満足できると判断できる状況」の例	マット運動の特性と楽しさを理解し、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、積極的に授業に取り組もうとしている。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の進め方や場づくりの方法、仲間との教え合いや発表の方法を工夫している。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習し、身につけることができる。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かり、練習や発表に生かしている。	
		C=「努力を要すると判断される状況」の生徒への指導の手だての例	マット運動の特性と楽しさに触れ、互いの学習成果を認め合う態度が身に付くよう個別に指導する。	自己の能力に適した課題を指摘し、解決方法を助言しながら個別に指導する。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習できるよう個別に指導する。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かるよう個別に指導する。	
次	時	目 標	主な学習活動	運動への関心・意欲・態度	運動への思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
1	1	マット運動の授業の進め方や学習の仕方(課題の設定と解決、仲間との協力、安全面)を理解できる。 既習の技の復習練習により、現在の自分の状態を知ることができる。	オリエンテーション マット運動アンケートの記入 小学校で習った技の確認と復習練習	マット運動の特性と楽しさに気づき、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。		現在もっている力を存分に発揮しながら、既習の技を行うことができる。	マット運動の特性や学び方が分かるとともに、自分の技能を振り返りながら記述している。
2	9 本時 4/9	それぞれの技について、自分の課題を明らかにしながら、よりよくできることを目指して練習することができる。 仲間と協力しながら技能を高めることができるようにするとともに、安全面に留意しながら練習することができる。	前転・後転、開脚前転、跳び前転、倒立前転、伸膝前転、伸膝後転、後転倒立、側転の練習	それぞれの技についての特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	それぞれの技について、自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習や場づくり、仲間との教え合いをしている。	それぞれの技について、自己の能力に適した練習段階を選択し、練習することができる。	それぞれの技についての特性や学び方、技の系統性や発展性が分かっている。
3	2	自分に適した得意な技を選択するとともに、よりよく見せることを意識して練習と発表ができる。	スキルテスト 得意な技の練習と発表会	自分に適した得意な技の特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	自分に適した得意な技を選択し、より良く見せることを意識しながら、練習や仲間との教え合いをしている。	自分に適した得意な技を選択し、よりよく見せることを意識しながら練習し、発表することができる。	自分に適した得意な技をよりよく見せる方法が分かっている。

マット運動 「チャレンジ! 倒立から倒立前転へ」NO1

1年 組 番 氏名 _____

「倒立前転」成功への道!!

自分の実態	自分の目標	目標達成のためには?

今日の目標

--

「倒立」成功へのキーポイント!!

手のつき方	両腕の幅	視線	肩に乗る	体の支え	補助の仕方

A B Cで評価しましょう。

「倒立前転」成功へのキーポイント!!

倒立	体の傾き	腕の曲げ	頭の入れ方	順序よく回転	かかとの引きつけ	補助の仕方

A B Cで評価しましょう。

授業の感想

マット運動 「チャレンジ! 倒立から倒立前転へ」NO2

1年 組 番 氏名

前の時間の状態から「倒立前転」成功への道!!

自分の実態	自分の目標	目標達成のためには?

今日の目標

--

「倒立」成功へのキーポイント!!

手のつき方	両腕の幅	視線	肩に乗る	体の支え	補助の仕方	

A B Cで評価しましょう。

「倒立前転」成功へのキーポイント!!

倒立	体の傾き	腕の曲げ	頭の入れ方	順序よく回転	かかとの引きつけ	補助の仕方

A B Cで評価しましょう。

授業の感想
