

# 保健体育科 学習指導案

日 時	平成20年11月10日(月) 6校時
学 級	1年3・4組(3組19名 4組19名 計38名)
場 所	矢巾北中学校 体育館
授業者	近藤 めぐみ

## 1 単元名 器械運動(マット運動)

## 2 単元について

### (1) 教材観

器械運動は、マット、鉄棒、平均台、跳び箱を使った「技」によって構成されている運動で、各運動種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することによって、ねらいの達成に取り組む運動である。

この教材は、回転系と巧技系の技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技や組み合わせ技がよりよくできるように技能を高めるものであり、技の構造に着目して段階的・系統的に学習を進めていくことができる。さらに、技の達成度やできばえを通して楽しさや喜びを味わうことができる運動であることから、本単元のねらいである「技がよりよくできる」ことに適していると考え設定した。

### (2) 生徒観

保健体育の授業での生徒の様子を見ると、教師の指示によく従い、一生懸命に取り組むものの、自分の能力に応じて課題を持って取り組んだり、課題を解決するために協力したり、教え合ったりする姿勢が弱いように感じられる。そのため、グループ活動を通して「学び合い」による課題解決型の学習を多く取り入れ、協力して練習方法を工夫したり、お互いのアドバイスによって「できた」という実感を持たせる体験をさせたい。

本クラスの体育の授業では、どの種目にも積極的に取り組もうとする姿勢があり、多くの生徒は体を動かすことが好きである。しかし、マット運動のアンケート結果では、38人中36人が「好きではない」と答えた。マット運動のように、痛みや恐怖感を覚えたりする種目は、嫌う傾向にありがちである。苦手意識や能力等個人差が見られるが、自分の技術が上達したときや、上達を感じられたときは、授業に対する積極的な取り組みが見られるであろうと思われる。このことから、個に応じた課題の設定を行い、段階を踏んだ練習や補助の仕方を工夫し、評価することで意欲的な取り組みができるようになる。

### (3) 指導観

マット運動における基礎・基本は、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと、それらを構成し演技することであり、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにすることととらえる。

実技を行うときの安全の確保や学習課題に取り組む留意事項などを意識させて行うことが大切となる。そのために、落ち着いて授業に臨むことやルール、約束事項などを確認しながら進めたい。また、意欲的に授業に臨ませるために、自己の能力に適した技を選ばせ、どんな方法で技ができるようにするのかを明らかにして、自己の動き方や場の工夫、友達との学び合い等、ねらいに応じた学習をできるようにしたい。

## 3 単元の目標

- (1) 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、技がより良くできる。
- (2) 器械・器具を点検し、安全に留意しながら互いに協力して練習ができる。
- (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できる。

4 単元の指導計画と評価規準

時	指導目標	評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の授業の流れをつかむことができる。</li> <li>・安全に留意した態度、服装について理解し実施することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の特性や学習の進め方に関心を持ち、見通しを持って進んで取り組もうとする。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の特性や学習のねらい、計画を言っている。</li> </ul>
2 3 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転、開脚前転、後転、開脚後転、跳び前転、倒立を習得し実施することができる。</li> <li>・それぞれの技について協力して学び合いを進めることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに協力しながら進んで練習しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技のポイントを押さえた練習を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力に応じた技をよりよくできる。</li> </ul>	
5 6 本時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転、開脚前転、後転、開脚後転、跳び前転、倒立、倒立前転を習得し実施することができる。</li> <li>・自分で技を選択し、よりよくできるよう練習することができる。</li> <li>・それぞれの技について協力して学び合いを進めることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに協力しながら進んで練習しようとする。</li> <li>・進んで仲間と教え合ったり補助し合ったりしようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技のポイントを押さえた練習を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力に応じた技をよりよくできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名前と技術構造を言ったり書き出している。</li> </ul>
7 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転、開脚前転、後転、開脚後転、跳び前転、倒立、倒立前転、伸膝後転を習得し実施することができる。</li> <li>・技のレパトリーを増やすために新しい技に挑戦することができる。</li> <li>・一つ一つの技が正確にでき、技のつながりがスムーズにできる。</li> <li>・いくつかの連続技がスムーズにできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進んで仲間と教え合ったり補助し合ったりしようとする。</li> <li>・仲間と練習の場を整えたりマットの周囲の安全を確かめたりしようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技のポイントを押さえた練習を選んでいる。</li> <li>・自己の能力に適した技を選び、課題を見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幾つかの技をつなげることができる。</li> <li>・新しく身につける技が何かできる。</li> <li>・技のつながりがスムーズにできる。</li> <li>・自分の段階に応じた技や新しく身につけた技を組み合わせることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名前と技術構造を言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
9 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幾つかの技をつなげてスムーズに発表することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技がよりよくできるように努力し、互いの頑張りを評価しようとする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した技を組み合わせる演技ができる。</li> </ul>	

## 5 本時の計画

### (1) 指導目標

- ア 自己の能力に合わせ、お互いに協力しながら進んで練習をできるようにする (関心・意欲・態度)  
 イ 倒立、倒立前転について、自己の能力合わせ、よりよくできる。 (技能)

### (2) 指導の構想

アタック5の補助運動では、グループや2人組での活動を通して、協力して運動を楽しむ雰囲気大切にしながら、体力を向上できるよう、場の設定を工夫したい。既習事項の練習では、一斉学習によりマット運動での基本的技能の反復練習の時間を保障し、定着を図りたい。

本時は、倒立と倒立前転について、自分の能力に合わせ挑戦する内容である。個人の能力に応じた段階的な練習に挑戦できるよう課題を設定させ、色々な倒立体験や倒立前転の場の設定を工夫し、練習に取り組みせたい。また、グループ活動の中でお互いに補助やアドバイスをし合い、学習カードを使ってチェックをし、個々の技能の向上を図り、グループ内で協力することの大切さを学ばせたい。

### (3) 具体の評価規準

	具体の評価規準		C (努力を要する生徒への手立て)
	A (十分満足できる)	B (概ね満足できる)	
関心 ・ 意欲 ・ 態度	・ 教え合い、励まし合いながら進んで練習しようとする。	・ お互いに協力しながら進んで練習しようとする。	・ 補助の仕方や技のやり方についてアドバイスし、ポイントをつかませる。
運動の技能	・ ある程度できる技を、繰り返したり条件を変えたりしてよりよくできる。	・ 自分の能力に応じた技をよりよくできる。	・ 妨げになっているポイントをアドバイスし、援助を行う。 ・ 技を繰り返し確認させる。

(4) 本時の展開

	学習内容	学習活動	指導上の留意点	評価の観点 (方法)
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集合・整列・挨拶</li> <li>○態度・意欲面の課題の設定</li> <li>○既習の技の練習</li> <li>1 学習課題の設定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アタック5 (フニグ準備運動、補強運動)</li> <li>・グループ毎に学習カードに態度、意欲面の課題を書く。</li> <li>・自己の技能に応じて確認と練習をする (前転、後転、開脚後転)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業に必要な部位の運動をさせる</li> <li>・整列及び欠席者、見学者の確認をする。</li> <li>・評価しやすいように具体的なものにする。</li> <li>・前後の間隔や技のスピード等安全面にも注意させる。</li> </ul>	
15分	学習課題：自分の体を支え、それぞれの段階に合わせて倒立前転に挑戦しよう。 (課題Ⅰ：自分の段階にあった倒立に挑戦しよう 課題Ⅱ：倒立前転に挑戦しよう)			
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 課題Ⅰの追究</li> <li>3 課題Ⅰの解決</li> <li>4 課題Ⅱの追究</li> <li>5 課題Ⅱの解決</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3人組になり、それぞれの段階にあった倒立の練習をする。</li> <li>・学習カードを使ってチェックし合う。</li> <li>・補助倒立、壁倒立、倒立に挑戦する。</li> <li>・3人組になり、それぞれの段階にあった倒立前転の練習をする。</li> <li>・学習カードを使ってチェックし合う。</li> <li>・補助倒立からの倒立前転、壁倒立からの倒立前転、ブリズリ倒立前転、倒立前転に挑戦する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の着き方や両腕の幅、目線、肩に体重が乗る感覚、補助者の位置などを確認させる。</li> <li>・チェックする点をお互いに確認する。</li> <li>・各自の段階をもとに課題を確認する。</li> <li>・それぞれの段階により練習内容を理解し、選択させ練習に取り組ませる。</li> <li>・チェックする点をお互いに確認する。</li> <li>・各自の段階をもとに課題を確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【関心・意欲・態度】</li> <li>・お互いに協力しながら進んで練習をしようとする (観察・自己評価)</li> <li>【運動の技能】</li> <li>・自分の能力に応じた技をよりよくできる (観察・自己評価)</li> </ul>
25分				
終結	<ul style="list-style-type: none"> <li>○整理運動</li> <li>6 まとめと確かめ</li> <li>○次時の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動をする。</li> <li>・カードを使い自己評価や感想を発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使った部位をほぐさせる。</li> <li>・自己評価や感想発表の挙手を促す。</li> <li>・次時の確認をする。</li> </ul>	