

# 保健体育科 学習指導案

日 時 平成20年9月26日（金） 13：50～14：15  
場 所 岩泉町立小川中学校 体育館  
学 級 3年A組（男子11名、女子9名、計20名）  
授業者 教諭 山本 淳

## 1 単元名

### 1 体づくり運動

## 2 単元について

### (1) 教材観

日常生活において、鬼ごっこや缶蹴りといった遊びながら体を動かす体験の減少、ゲームなどによる仮想世界への傾倒、精神的なストレスの増大など生徒を取り巻く環境は大きく変化している。こうしたことから、一般的に現在の中学生は活発に運動する生徒とそうでない生徒に二極化している状況が見られる。また、全体としての体力の低下傾向も続いている。

このような状況を考えたとき、これからの学習活動を展開していくにあたっては保健体育科の目標の中の「体力の向上」という視点をより焦点化して展開していくことが必要なのではないかと考えられる。

「体づくり運動」に含まれる「体力を高める運動」は「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める」、「力強い動きを高める」、「動きを持続する能力を高める」の3つをねらいとした運動である。これは、保健体育科の目標として掲げられている、「健康の保持増進のための実践力の育成」と「体力の向上」を図るためには必須の運動であるといえる。本単元で取り上げる「体づくり運動」は自分の思ったとおりに体を動かすことを基礎・基本とするすべての運動競技において極めて重要な運動であり、また生涯にわたり健康な生活を営んでいくためにも有意義な教材である。

### (2) 生徒観

素直で前向きな生徒が多い。運動能力が特別に優れている生徒は多くはないが、ほぼ全員が「できなくても頑張る」という姿勢で授業に取り組むことができている。生徒の多くが部活動では好成績を残したいと考えているが、運動のメカニズムや体の使い方を意識し、運動している生徒が少ないため体を器用に動かすことができているのが現状である。生徒の授業に対する前向きな姿勢を生かしつつ、運動の基本的な動きや考え方を身につけさせたい。

### (3) 指導観

本単元の指導にあたっては、新体力テストの結果を示し、分析することにより、体力向上の必要性を理解させるとともに生徒一人一人の課題を明確にさせ、それぞれの課題を解決するために、運動の回数や強度を工夫させながら学習を展開する。本単元では「体づくり運動」をその特性に基づいて「柔軟性を高める運動」、「巧みさを高める運動」、「力強さを高める運動」、「持続する力を高める運動」の4つに分類して生徒に示すことにしている。

新体力テストの結果から本校の生徒は全学年とも他の検査項目に比べ柔軟性が県平均に比べて劣っている。柔軟性を高めることはバランスのよい体づくりには欠かせない。そこで、「柔軟性を高める運動」については一斉に行うこととし、二人一組で互いに協力させたり、ポイントを確認させたりしながら、しっかりと行わせたい。また、リズム運動をウォーミングアップとして用いることで股関節周りの筋肉やハムストリングスに対し動的な刺激を与え、柔軟性を高める運動の効果をさらに高めたい。

3つの運動（巧みさを高める運動、力強さを高める運動、持続する力を高める運動）に取り組む際には運動内容を二人一組で話し合い、決定し、実践させる。その運動内容の最大値から割り出した目標値（最大値の70%）達成に向けた取り組みを支援していきたい。また、正しい動きをより一層意識させるために運動実施の際はもう一人が実施者の動きを見てアドバイスする形態にした。そ

して、授業の最後には自分の活動を振り返り、自己評価をさせることで次時への意欲につなげさせたい。

運動の特性からドリル的な動きが多いので次のことに配慮しながら指導する。

- ① 運動のメカニズムや体の使い方を理解させ、それを意識しながら運動させるとともに体力の向上の必要性を認識させる。
- ② 基礎体力を測定することで個々の目標値を設定し、意欲付けを図る。
- ③ 学習カードを用いてお互いにアドバイスし、正しい運動の方法や姿勢を意識させる。
- ④ 学習カードを用いて、目標を確認させることで成就感や進歩感を味わせるとともに学習への意欲づけの一助とする。

### 3 指導計画 (14M扱い)

- (1) 運動のメカニズムと体の上手な使い方について (2M)
- (2) オリエンテーション・基礎体力測定 (2M)
- (3) 体力を高める運動 (8M) 本時4/8M
- (4) 基礎体力測定・学習のまとめ (2M)

### 4 単元の目標

- (1) 仲間と協力しながら意欲を持って体づくり運動をしようとする。
- (2) 自己の体力に応じて、体力の高め方を工夫している。
- (3) 自己の体力を分析し、体力を高める運動を身につけ、合理的に体力を高めることができる。
- (4) 体づくり運動の必要性や運動の方法を理解し、知識を身につける。

### 5 本時について

- (1) 目標
  - ① 自己の目標値を目指し、意欲的に運動に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
  - ② 自己の目標値達成に向けて、目的にあった運動を選び活用している。【思考・判断】
- (2) 指導の構想
  - ① 1週間の中で「体力を高める運動」に特化した1Mを2時間分、都合4回と2Mの授業で主運動の補助運動（この場合は通常の1Mの運動の半分の回数）として1回行くと最大で5回の運動が確保されることになる。運動の回数を増やすことで効果的に体力の向上をさせることができる考える。
  - ② 題材の特性からドリル的な動きが多いため集中力を失いやすく、また50分の授業で取り扱うには運動強度が強すぎるため運動のねらいを達成できない可能性もあり、1M（25分）は妥当な時間と考える。
  - ③ 本時は二人一組で運動に取り組むように計画した。二人一組になり動きをお互いに見てアドバイスし合い、アドバイスをもとに動くことによって、一人だけで運動をするときよりも正しい動きをより意識して取り組むことができる考える。

### (3) 評価規準

観 点	具体の評価規準		
	十分満足できると判断される状況 (A)	おおむね満足できると判断される状況 (B)	努力を要する生徒への指導の手立て
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	目標値に向け、体力を高める運動を最後までやり遂げようとする。	目標値に向け、体力を高める運動に進んで取り組もうとする。	目標値に向け、体力を高める運動に取り組むように励ましや賞賛の声をかけ支援する。
運動についての	目標値に向け、自分の課	目標値に向け、目的にあ	目的にあった運動を選

思考・判断	題を見つけ、目的にあった運動を選び活用している。	った運動を選び活用している。	び活用するよう学習カードを確認させ、運動のポイントを理解させる。
-------	--------------------------	----------------	----------------------------------

(4) 本時の展開

段階	学習内容	学習活動	配慮事項・評価 指導上の留意点
導入 (3)	1, あいさつ 2, リズム体操	・整列し、挨拶をする  整列し、リズム体操をする	・元気よく挨拶をさせる。  ・元気よく運動をするように支援する。 ・股関節やハムストリングスを大きく動かしたり、伸ばしたりすることを意識させる。
自己の課題に応じた運動を選び、目標値を目指そう。			
展開 (18)	3, 個人の目標とメニューの確認  4, 今日の目標を発表する  5, パワーアップ大作戦（トレーニング）開始	・学習カードを使って、個人の目標の確認と本時に取り組む運動を二人一組で話し合っ て決める。  ・今日の目標でどの動きを強調して取り組むかを発表する（前時で目標値が達成されな かった運動を中心に選択する）  ・個人の目標に沿った回数と正しい運動のポイントを確認し、運動に取り組む。  ・二人一組になり、運動実施者以外は学習カードを使い、正しく運動できているかアドバイスを 行う。	・目標やメニューをしっかりと確認するように声かけをする。  ・メニューの中で特に強調して取り組むものに印をつけさせ、発表させることにより、運動の意欲づけを図る。  ・柔軟は個人ごとに行うのではなく、一斉に同じ柔軟体操を行い、正しく行われているか教師が声をかけ、支援を行う。 ※目標値を目指し、取り組むことができる【関心・意欲・態度】 ※目標値を目指し、目的にあった運動を選び活用している【思考・判断】 ・学習カードを使い、的確にアドバイスができているか確認する。 ・互いに協力して運動に取り組むよう支援を行う。
終末 (4)	6, 自己評価	・学習カードを使って、自己評価を行う。	・正しく記入されているか、観察する。