

保健体育科学習指導案

日時・場所 平成23年 9月 21日(水) 5校時 体育館
学級 1年A組 男子16名 女子6名 計22名
指導者 松岡 良治

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 単元について

(1) 教材観

体育分野の目標には、まず「(1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。」とあり、運動する楽しさや喜びを味わう工夫をして知識や技能を身につけさせる指導が必要不可欠である。また、「(2)運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。」とあり、生徒にとって適切な運動量をマット運動の実践によって図りたい。そして、「(3)運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を育てる。」ことから、個人競技であるマット運動に取り組むことにより、競争・協同の経験を深めさせ、協力の大切さや喜びを深めさせたい。

マット運動は器械運動の中でも、多くの技があり、系、技群、グループの視点で分類されている。中学校1年生の段階では、「回転系や巧技系の技を滑らかに行うこと」が必要なので、仲間と協力して自分がより完成度を高められる技を見つけ、「条件を変えた技、発展技」を行えるように技の完成へ追求をさせたい。また、個々の技だけではなく、技と技とのつながりを追求させることで、よりよい全体の流れを把握し、仲間と協力してより良い演技を追求することができるのではないかと思われる。

(2) 生徒観

授業に対する意欲は高い生徒が多い。活発な発言は比較的多く、活気があふれる授業を目指したい。小学校でのマット運動の経験については基本的な技は経験してきているが、学級全体での運動能力の偏差はとても広範囲である。また、事前にアンケートを行った結果、得意な生徒が6名、苦手意識のある生徒が16名と、苦手意識の強い生徒が多かった。

入学後は個人技能の習得場面を中心に取り入れてきた。マット運動も個人競技の単元であるのだが、協力して取り組む姿勢を大事にすると同時に、開放的な雰囲気の中で、より安心して話し合ったり動作の改善に取り組める環境を追求していきたい。また、技能の個人差を理解させ、できる子は苦手な子に積極的に自分の技能を伝えさせ、協調性と授業規律を大事にさせ、学級としてのチームワークを高めあっていく事の重要性も指導していきたい。

(3) 指導観

前述のとおり生徒の運動能力の偏差はとても広範囲である。そこで、個人技能の指導は丁寧に行って基礎の定着を重視してから教えあい学習の深まりを目指して行きたい。

ただ、単調な動作の反復にならないように、単純な形にこだわらず、様々な角度から基礎技能の獲得を目指したい。それに加え、目指す目標や達成基準を明確に示し、「ここまでできるようになろう」という目標を、毎回明確に示して指導に当たりたい。

また、集団で協力して物事を達成する喜びや楽しさを得てきた経験は徐々に増えてきたが、まだまだ乏しいので、協力して課題を達成する目標を意図的に提示し、頑張りや積極性を積極的に評価し、意欲的に取り組む姿勢を育てたい。

3 単元の学習目標

- ・マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技を行ったり、技を組み合わせたりすることができるようにする。 【技能】
- ・マット運動の特性や成り立ち、技の名称の行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【知識・思考・判断】

4 単元の指導概要と評価計画

時数	指導計画	評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
1	リエンテーション 倒立運動			三点倒立、壁倒立が5秒間できる	マット運動の特性や成り立ちについて、言ったり書き出している
2	前転→開脚前転		足の振りに続いた手の着地のタイミングを把握し、仲間に指導している	足の振りによるスピードを活かした前転、開脚前転ができる	
1	倒立前転	体の全身が伸びた、完成度の高い倒立を目指そうとしている		倒立静止状態から、流れるような前転に入ることができる	
2	後転→開脚後転、伸膝後転		後転系の技につながる、回転からの足の振りを把握し、仲間に指導している	足の振りから立つまでの流れが止まらない後転、開脚後転ができる	
1	側方倒立回転	倒立経過を経た、流れるような側方倒立回転を目指そうとしている		回転時の倒立経過がおおよそ垂直状態になっている側方倒立回転ができる	
2 (1 /2 本時)	2つの連続技 (側方倒立回転を中心として)		自己の技能の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見つけてようとしている	技の前後において様々な動きを取り入れた側方倒立回転ができる	
1	連続技の組み合わせ	より良い連続技の組み合わせを追求しようとしている			仲間の発表を見て、自己の発表を振り返り、より良い連続技の組み合わせを言ったり書き出している

5 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・技の前後において様々な動きを取り入れた側方倒立回転ができる。(技能)
- ・自己の技能の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見つけることができる。(思考・判断)

(2) 本時の指導構想と校内研究の関り

新学習指導要領における第1・2学年のマット運動は、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることが求められているが、習得した技からいくつかを選択し、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した組み合わせ方(連続技)を見つけ、習得させることも大切なことだと考えた。本時は、連続技につながるための様々な動きの中での技の習得と、その技のできばえを高めていくことをねらいに進めていきたい。

本校の研究は、これまで「学び合い」を重視し、授業の中で確かな基礎学力を身につけさせるため生徒自身に考えを持たせ、相手に伝えさせる場面を設定し、生徒同士の学び合いを中心に学習を進めてきた。そこで本時においても、生徒同士の学び合いの場面を取り入れることで技能取得やお互いのよさを認め合う相互理解に努めていきたい。

(3) 本時の評価の観点と具体的評価規準

観 点	具体的評価規準	支援を要する生徒への手立て
運動や健康・安全についての思考・判断	自己の能力にあわせて(A:適切に)技の組み合わせ方を見付けている。	技の組み合わせ方が選択できるようアドバイスを与える。
運動についての技能	様々な動きを取り入れた側方倒立回転が(A:スムーズ)にできる。	仲間のアドバイスや教師の支援を受け、動きのポイントを示して、取り組ませる。

(4) 本時の展開

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点 ○研究の視点 ◇評価
導入 10分	1. 準備運動 2. 本時の目標	1. (1) ランニング (2) 体操 (3) 壁倒立A、B (4) 倒立足広げA、B (5) 側方倒立回転 2. 本時のねらいの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・時間前に集合させ、明るい雰囲気で行わせたい。 ・二人組ペアで、倒立を支持し合う。 ・垂直状態をお互いに確認する。 ◇主運動を見据えたウォーミングアップができる。(思考・判断) ・前後の動きを変えた技に取り組む意欲を持たせたい。
側方倒立回転に様々な動きを組み合わせよう			
展開 35分	3. 条件を変えた側方倒立回転 4. 発表会	3. 二人組での学び合い ①側転前に・・・ ・歩行から ・後ろ歩きから ・前転から ・後転から ・後ろ向きから ・ジャンプ着地から ②側転後に・・・ ・ジャンプ ・後ろ向き ・すぐに技(前転、後転) ・回転 4. 小グループごとに発表 ・側方倒立回転の前後に練習した動きを入れる。	<ul style="list-style-type: none"> ・うまくできそうなものを予想して選択させ、取り組ませたい。 ・動きの視点を示し、適確にアドバイスをさせたい。 ○アドバイスのポイント(関わる) <ol style="list-style-type: none"> 1. 動きが止まらず側転ができているか。 2. 側転のでき(見栄え)が良くなっているか。 ○おおまかに技を選択したら、どんどん取り組ませ、完成度を高めるとともに、動きの違いを体感させたい。(できる) ◇様々な動きを組み合わせた側方倒立回転の完成を目指して練習している。(技能) ◇仲間の動作の特徴を概ね捉え、アドバイスができる。(思考・判断) ◇様々な動きを取り入れた側方倒立回転がスムーズにできているか(技能) ・生徒に付箋を持たせ、演技の評価を記入させ、全員にコメントが渡るようにしたい。 ○仲間の評価から、自己の内容を振り返らせ、適切な動きを見つけさせたい。(わかる) ・イメージがもてなかったり、アドバイスの言葉が出てこない生徒には積極的な支援をする
まとめ 5分	5. 振り返り 6. 挨拶・片付け	5. グループごとに発表代表を選出 ・全体発表 ・まとめの確認 ・感想記入 6. 次時の予告、挨拶後の片付けの指示	まとめのポイント <ul style="list-style-type: none"> ・技の前後に様々な動きが加われば、難しくなる反面、技が映えてくる。 ・本時に行った様々な動きを既習した技に組み合わせて、連続した技を創っていく。 ・発表を見て、お互いに頑張りを認め合いたい。 ○変化のある動きにより次の動きにどう影響するのかを理解させたい。 ○本時のまとめを次事の課題に活かせるように予告をする。