

保健体育科学習指導案

日 時 平成15年 9月30日 (火) 5校時
 学 級 盛岡市立松園中学校2年1・2組 男子 30名
 指導者 教諭 千 田 幸 喜

1. 単元名 球技「バスケットボール」

2. 単元について

球技は、ボールを媒体として、集団対集団・個人対個人で攻防を展開し得点を取り合って勝敗を競うことをねらいとし、チームの課題や個々の能力に適した課題の解決に取り組んだり、ゲームを楽しんだりする運動である。

バスケットボールは、2つのチームがコート内で攻撃と防御に分かれ、パス・ドリブル・シュートなどの個人的技能や集団的技能を発揮し、一定時間の中で得点を競い合う競技である。一人一人の生徒がゲームに参加、貢献していると実感でき、みんなの力が結集され勝利を手にすることができたときの喜びが、魅力でもある。筋力・持久力・調整力をはじめ、多くの運動要素を含んでおり、体力を向上させるものである。また、生徒同士で課題を指摘し合ったり、技能の向上に向けて教え合ったりすることにより、生徒相互の信頼関係をはぐくむことができ、これからの「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」に向けての礎となるものである。さらに、ルールやマナーの順守や、勝敗に対する公正な態度などは、社会生活における望ましい態度や行動にもつながり、人間形成に役立つ学習にもなると考えられる。

3. 生徒の実態

学級編成は2年生に行われた。2年1・2組の男子は、保健体育の学習への興味・関心が高く、ほとんどの生徒が積極的かつ意欲的に授業に臨んでいる。リーダーを中心に前向きな姿勢で練習やゲームに取り組んでおり、効率的な学習を求め、集団行動の定着を目指そうという姿勢が見られる。自ら安全に運動する態度も定着しつつある。また、準備運動の中にサーキットトレーニングを取り入れているが、主体的に取り組み、体力を向上させようとしている。1学期に行った新体力テストの結果（全国と本校との比較・1年生から2年生にかけての伸び）も良好である。

本校では、2年生でバスケットボールを扱っている。30名中3名がバスケットボール部員である。今回のバスケットボールの指導にあたっては、既習事項をもとにしながら、チーム内での役割分担を明確にし、協力して学習活動を進めること、チームごとの話し合いを大切にすること、学習計画立案に必要な資料を十分に活用すること、審判係・得点係・計時係・記録係など自分たちでゲーム運営ができるようにすることなど、自発的・自主的なグループごとの課題解決学習の取り組みに磨きをかけさせたい。

最終的には、本校にはなかった球技大会を2学期後半に学年生徒会で企画させ、最高潮に達するイベント（〇〇カップバスケットボール大会）を自分たちで運営できる力を養わせたい。

4. 指導計画（12時間）

	1 (時)	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10	11	12
10	オリエンテーション・スキルテスト	コートでの安全確認・ランニング・体操・サーキットトレーニング・ドリルゲーム										生徒の企画ゲーム
20		チーム編成・サーキット トレーニング内容立案	試しのゲーム	ゲーム1								
30				チーム練習（練習前の確認のためのミーティングを含む）								
40				練習の成果を確認するゲーム2（6チーム 特別ルール 総当たり戦）								
50分				チームミーティング（練習とゲームの振り返り） 整理運動 全体ミーティング（チーム間の意見交流）								

5. 本時の指導について

(1) 本時の目標

- ① 練習した個人的技能・集団的技能を生かしたチームの攻撃法を工夫して作戦を立て、ゲームを楽しむことができる。
(技能、思考・判断)
- ② 審判係・得点係・計時係・記録係などのゲーム運営ができる。 (関心・意欲・態度、知識・理解)
- ③ 仲間と協力し、励まし合いながら活動することができる。 (関心・意欲・態度)

(2) 指導の構想

本時は、7時間目にあたる。第1・2時のオリエンテーションでは、チーム編成の方法を話し合わせ、身長、シュート・ドリブルのスキルテストをもとに、学級内の生徒間の関係も考慮して、キャプテンが一人一人のよさにふれながら原案を提示し、全員で決定した。チーム内でさまざまな役割を受け持ち、活躍の場がある。

また、準備運動から、チームごとに行わせている。導入時に行うサーキットトレーニングは、各自2年生2学期になってから作った個人のプログラムによるものである。準備運動の中に、ドリルゲームを取り入れ、個人的技能の向上と「バスケットボールらしい」動きの向上に努めている。

授業の展開は、めあて→ゲーム1→話し合い（成果と課題の確認）→練習→ゲーム2→話し合い（成果と課題の確認）→めあてという流れである。ゲームは3対3のハーフコートで行い、審判係・得点係・計時係・記録係などを分担させ、自主的なゲーム運営を行わせている。個人の学習カードを使い、運動に親しむ資質や能力の四要素を意識させながら、自分のよさや伸びを確認させている。

また、終末のチームミーティングの中では、仲間のよさや伸びを多く確認し合うように声がけをしている。チームの学習カードを準備し、その時間の振り返り、次時のめあて・練習内容、ルールの工夫などをミーティングで話し合わせ、次時の授業に臨むことにしている。

6 本時の展開

	学 習 過 程	学 習 活 動	評 価 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 10 分	1. 用具準備・コート of 安全確認 2. 準備運動 3. あいさつ 4. 課題設定	1. 用具を準備し、コート of 安全を確認する。 2. 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・ドリルゲーム) 3. 整列してあいさつする。 4. 本時の学習課題を確認する。 学習課題 作戦を生かすための練習をして試合で成功させよう。	1. 自分の役割を果たし準備を協力して行おうとしている。 <行動観察・巡回指導> 2. 準備運動などに積極的に取り組もうとする。 <行動観察・巡回指導>	1. デジタルタイマー・ピブス・ボール・コーン等 2. サーキット・トレーニングは各自の内容で目標回数を設定して3分間実施。2つのドリルゲーム実施。 6チーム編成・5人組 3. 発汗量・表情を観る。体調不良・欠席・見学者の確認をする。 チームごと6列縦隊 4. 本時の学習課題を確認し、チームのめあてを発表させる。
展 開 30 分	5. ゲーム1 6. 課題追求・チーム練習 7. 課題解決・練習の成果を確認するゲーム2	5. ゲームを行う。 6. チームごとに練習する。 7. ゲームを行う。	5. ゲームを行い、考えた作戦に挑戦することができる。 審判係・得点係・計時係・記録係などのゲーム運営ができる。 <学習カード・行動観察・発言・実技・巡回指導> 6. ゲームの中でプレーできるように練習することができる。 <学習カード・行動観察・発言・実技・巡回指導> 7. ゲームを行い、チームで練習したことをプレーすることができる。 ゲームの運営のしかたや審判の方法を理解する。 <学習カード・行動観察・発言・実技・巡回指導>	5. ハーフコート3対3。特別ルールで行う。 得点板・チームの学習カード・ホイッスル・デジタルタイマー 6. チームごとにハーフコートを使って練習させる。 6ヶ所で練習 チームの学習カード 7. ハーフコート3対3。ゲーム1と同じチームで行う。
終 末 10 分	8. 整理運動 9. まとめ・チームミーティング 10. まとめ・全体ミーティング 11. あいさつ	8. ストレッチ体操をする。 9. チームごとに集合し、本時の学習を振り返り、成果と課題について話し合う。 10. チームの代表が発表する。 11. 整列してあいさつをする。	9. ゲームを分析して課題を発見し、解決に向けた学習計画を立てることができる。 <学習カード・行動観察・発言・巡回指導>	9. 作戦がうまくいったかどうか、うまくいかなかったならば、なぜうまくいかなかったのかなどを話し合わせる。ゆさぶりをかける。 チームの学習カード・個人の学習カード 10. ミーティングの内容をチームの代表の生徒に発表させる。 11. 体調不良・けがの有無の確認をする。

7. 評価の観点

- (1) 練習した個人的技能、集団的スキルを生かしたチームの攻撃法を工夫して作戦を立て、ゲームを楽しむことができたか。
- (2) 審判係・得点係・計時係・記録係などのゲーム運営ができたか。
- (3) 仲間と協力し、励まし合いながら活動することができたか。

グループのめあて (課題)

	3 (時)	4	5	6	⑦ (本時)
	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月30日 (火)
Aチーム	シュートを前より多く決めよう。	パスミスをなくしてシュートを出来るだけ多く決めよう。	ボールを速くまわして確実にシュートを決めよう。	カットインプレーを活かしたゲームをしよう。	カットインプレーでシュートを決めよう。
Bチーム	素早く動いて全員がシュートを決めよう。	全員が確実なシュートを決めよう。	パスを使って攻めてシュートを決めよう。	カットインプレーを覚えて試合で決めよう。	カットインプレーを試合で積極的に使おう。
Cチーム	シュートをしっかり入れよう。	3対2をうまく出来るようにしよう。	シュートを確実に決めよう。	カットインプレーを覚えよう。	3人が動くカットインプレーを覚えてシュートを決めよう。
Dチーム	6チーム中1番のスピードのあるシュートを身に付けよう。	スピードとシュートの確率と切り替えを磨こう。	試合中にボールを支配しよう。	カットインプレーを身に付けよう。	ポストを使ったカットインプレーを試合で使えるようにしよう。
Eチーム	オフェンス時のスクリーンを覚えよう。	パスを素早く行うようにしよう。	鋭いカットインプレーを覚えよう。	ポストプレーを使ってみよう。	スクリーンプレーを使ってたくさん攻めよう。
Fチーム	シュートを確実に決めよう。	試合に慣れよう。	カットインプレーを決めよう。	ポストプレーを活かしたゲームをしよう。	スクリーンプレーを覚えよう。

真摯カード

自分たちで考え、話し合い、実行し、振り返り
自分たちを磨こう

9月 30日 5 時間目		1組 B チーム 記入者					
◎本時のめあて(戦術も含む) カットインプレーを試合で積極的に使おう。 前の授業ではあまり覚えたプレーを使えなかったため、積極的に使っていきたいです。							
本時の学習計画	時間	0	10	20	30	40	50
	内容	準備・安全確認 準備運動 サーキット トレーニング ドリルゲーム		ゲーム1 ※下記のチーム練習に取り組む。	ゲーム2		整理運動 ミーティング 後片付け
チーム練習の計画(内容とその順序)							
		①動きの再確認をします。 ②ディフェンスの代わりにコーンを置き、ボールサットカットインをやってみます。バックもやってみます。 ③ディフェンスも二人に数人風のようにやってみます。 ④ディフェンスも動かし、2対2をやってみます。					
ゲーム	相手 C チーム会場 II コート		本時の振り返りと次時のめあて				
ゲーム1	得点	味方	点-相手	※めあてについて、よかった点・改善点・ルールの工夫・次時のめあてなどを話し合おう。			
ゲーム2	得点	味方	点-相手				
ゲーム記録							

真摯カード

自分たちで考え、話し合い、実行し、振り返り
自分たちを磨こう

9月 30日 5 時間目		2組 E チーム 記入者					
◎本時のめあて(戦術も含む) スクリーンプレーを使って、たくさん攻めよう。 前回の練習の反動を活かし、インサイドやアウトサイドを意識して、挑戦したいです。							
本時の学習計画	時間	0	10	20	30	40	50
	内容	準備・安全確認 準備運動 サーキット トレーニング ドリルゲーム		ゲーム1 ※下記のチーム練習に取り組む。	ゲーム2		整理運動 ミーティング 後片付け
チーム練習の計画(内容とその順序)							
		1. みんなでプレーの再確認をします。 2. ディフェンスにコーンを使ってゆくりやってみます。 3. ディフェンスを2人にしてゆくりやってみます。 4. ディフェンスも速く動いてやってみます。 スクリーン側は腕を組み押さないように足指幅に開く					
ゲーム	相手 D チーム会場 III コート		本時の振り返りと次時のめあて				
ゲーム1	得点	味方	点-相手	※めあてについて、よかった点・改善点・ルールの工夫・次時のめあてなどを話し合おう。			
ゲーム2	得点	味方	点-相手				
ゲーム記録							

真撃カード 運動と仲良くなろう

2年 1組 番氏名

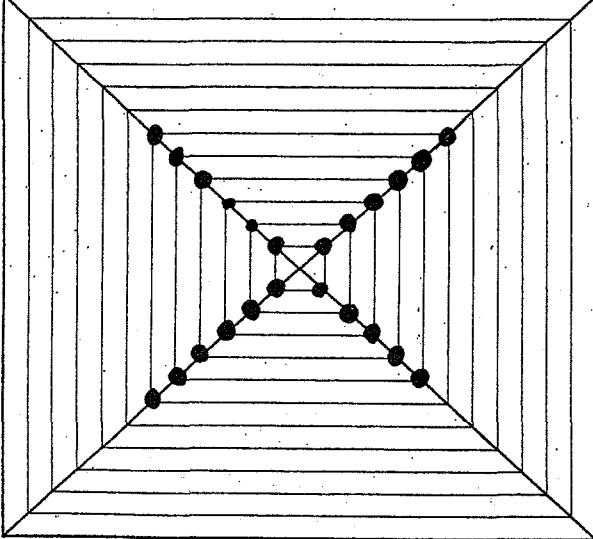
1 ドリブルシュート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計
1	2	3	0	2	2							

2 リバウンドシュート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計
2	2	2	2	2	1							

3 授業を振り返って
 ① 一生懸命運動できましたか? ② 友達と仲良く運動できましたか?



③ 自分なりに気づいたこと工夫したことがありましたか? ④ うまくなったと思いますか?

№	月日	自分のよさや伸び・仲間とのよさや伸びなどを書き込もう	先生から
1	9/12	試合のときに、自分のチームの人にたくさんパスをまわしてシュートすることができました。	シュート可能の人をあげた。見事。千田
2	9/16	シュートを打つときの角度が45度でバックスピンドを使うとはいやりなことがわかった。	気づく力がすばい。千田
3	9/18	3対2の練習のときに、1人が木目までひきつけて、1-2-7の人にパスしてシュートすることができた。	いい取り組みです。ポイントです。千田
4	9/19	試合でドリブルをするときに下も見てドリブルしていたので、お見送りドリブルは次の課題を思いました。	今回もいい気づきがありましたね。千田
5	9/25	今日の試合では、Fチームのパスをかわしてパスが通った。パスが通らないうちにパスの練習をがんばりました。	Fチームはパスをかわしてパスが通った。パスが通らないうちにパスの練習をがんばりました。千田
6	9/26	試合のときに、カットインプレーがうまくいってシュートが決まりました。よかった。次回もカットインプレーをがんばりたいです。	カットインプレーを意図していいゲームを決まると最高ですね。さらさら。千田
7	/		
8	/		
9	/		
10	/		
11	/		
12	/		

① 一生懸命運動できましたか? ② 友達と仲良く運動できましたか?
 ③ 自分なりに気づいたこと工夫したことがありましたか? ④ うまくなったと思いますか?

真撃カード 運動と仲良くなろう

2年 2組 番氏名

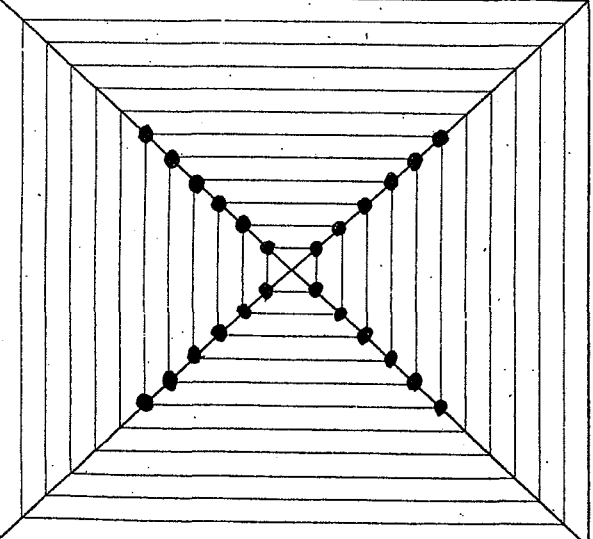
1 ドリブルシュート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計
10	7	10	10	8	10							

2 リバウンドシュート

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計
6	6	6	7	7	11							

3 授業を振り返って
 ① 一生懸命運動できましたか? ② 友達と仲良く運動できましたか?



③ 自分なりに気づいたこと工夫したことがありましたか? ④ うまくなったと思いますか?

№	月日	自分のよさや伸び・仲間とのよさや伸びなどを書き込もう	先生から
1	9/12	Fチームの... 君の動きがよかったです。試合に勝つことができました。	内容にこだわろう。くんだり。千田
2	9/16	ドリブルシュートの成功回数が前回よりも回数が増えました。	ドリブルシュートの成功回数が前回よりも回数が増えました。千田
3	9/18	今日は、フリーでパスをもらったときに、ミドルシュートを決めました。	ミドルシュートを決めました。千田
4	9/19	今日は、3対2で動きがよかったです。よかったと思います。	相手チームもたごう。ボール回しでした。千田
5	9/25	Cチームの、高さがあるシュートの成功回数が多かった。	高さがあるシュートの成功回数が多かった。千田
6	9/26	今日は、アシストプレーの練習で、パスを待ってパスを返すことができました。よかった。	アシストプレーの練習で、パスを待ってパスを返すことができました。千田
7	/		
8	/		
9	/		
10	/		
11	/		
12	/		

① 一生懸命運動できましたか? ② 友達と仲良く運動できましたか?
 ③ 自分なりに気づいたこと工夫したことがありましたか? ④ うまくなったと思いますか?

授業の流れ

0	準備・安全確認 準備運動 サーキットトレーニング ドリルゲーム
10	ゲーム1
20	チーム練習
30	
40	ゲーム2
50	整理運動 ミーティング 後片付け

今日のゲーム

コート	審判係	得点係
I	F - A	
II	C - B	
III	E - D	

3対3のゲーム

No	時間(分)	ゲーム	審判係 得点係 記録係
1	0~1	4 5 6	7 8
2	1~2	5 6 7	4 8
3	2~3	6 7 8	4 5
4	3~4	4 7 8	5 6
5	4~5	4 5 8	6 7

真撃カード

サーキットトレーニングで自分を磨こう

2年 組 番氏名

- ① 一生懸命運動できましたか？ ② 友達と仲良く運動できましたか？
 ③ 自分なりに頑張ったこと工夫したことがありましたか？ ④ うまくいったと励みがありましたか？

1 プログラムのポイント (2点作り)

- (1) スポーツテストの結果から筋力を鍛えたいです。
 (2) 瞬発力と敏しさを高めたいです。
 (3) 野球に必要な大胸筋を鍛えたいです。

2 プログラム

	部位	方法(工夫した点)	回数(目標)
1	筋力(大胸筋)	立て	20回
2	瞬発力	ダッシュ	1往復
3	敏しな性	反復横とび(箱1.9)	40回(2カ)
4	瞬発力	左足けんけん	1往復
5	敏しな性	バービー	10回
6	瞬発力	右けんけん	1往復
7	筋力(腹直筋)	腹筋	20
8	敏しな性	往復走	残り時間まで
9			
10			

箱にラッチの反復横とびは判別くんも大きくレベルアップできると期待しています。 十田

練習場所

コート			
コート		コート	
コート	コート	コート	コート
コート	コート	コート	コート

役割を分担して自分たちを磨こう

役 別	Aチーム	Bチーム	Cチーム	Dチーム	Eチーム	Fチーム
キャプテン	藤野 聖也	八木 佑樹	吉田 聖輔	佐々木 隆	菅 中野	米中 将希
エース	本多 将人	小笠原 士	高橋 和希	河野 隼矢	河口 慶吾	工藤 航
記録係	尾崎 聖	八重野 幸弘	川北 拓磨	朝 工藤	菅 聖希	木村 平
資料係	尾崎 聖	八重野 幸弘	川北 拓磨	朝 工藤	菅 聖希	木村 平
安全監視係	今野 幸	栗本 健哉	佐々木 真人	伊藤 健	白 亮	菅 聖希
用具係	佐々木 健哉	栗本 健哉	佐々木 真人	伊藤 健	白 亮	菅 聖希
記録係	尾崎 聖	八重野 幸弘	川北 拓磨	朝 工藤	菅 聖希	木村 平

ゲームの勝ち負けよりも？

回覧図書等を活用しよう

1. 各冊が持っている返却期限を確認し(図表参照) 8:00~10:00まで貸出に回覧図書等を利用し、さらに自分も返却しよう。
 2. 借りたい図書の枚数を決める。

練習した作戦を積極的に試してみよう	
作戦は成功した	作戦はうまくいかなかった
さらに、個人的、集団的の技能を練習し、新たな作戦を立て、ゲームをやってみよう	なぜ作戦が成功しなかったのか、分析しよう
今回の作戦成功に向けてがんばろう	

回覧図書等

図解 中学体育 時教育図書	96~115	4	8	7	6	5
中学体育 実技 学 研	98~118	5 <td>4 <td>8 <td>7 <td>6</td> </td></td></td>	4 <td>8 <td>7 <td>6</td> </td></td>	8 <td>7 <td>6</td> </td>	7 <td>6</td>	6
WONDERFUL SPORTS 新学社	121~138	6 <td>5 <td>4 <td>8 <td>7</td> </td></td></td>	5 <td>4 <td>8 <td>7</td> </td></td>	4 <td>8 <td>7</td> </td>	8 <td>7</td>	7
新しい体育実技 東京書籍	90~107	7 <td>6 <td>5 <td>4 <td>8</td> </td></td></td>	6 <td>5 <td>4 <td>8</td> </td></td>	5 <td>4 <td>8</td> </td>	4 <td>8</td>	8
バスケットボール専門書・ビデオなど		8 <td>7 <td>6 <td>5 <td>4</td> </td></td></td>	7 <td>6 <td>5 <td>4</td> </td></td>	6 <td>5 <td>4</td> </td>	5 <td>4</td>	4

