

第1学年 保健体育科学習指導案

日 時 平成19年10月10日(金)
学 級 一関市立真滝中学校
1年A組男子15名女子16名
授業者 千葉 竜也
共同研究者 大内 唯子
沢田 伸久
佐藤 真也

1 単元名 器械運動(マット運動)

2 単元について

(1) 教材について

器械運動は、用具や装置を使って行う運動であり、人間が本来持っている運動能力を、器械を用いた運動によって引き出し、伸ばしていくスポーツである。

その中でもマット運動は、回転系と巧技系などの技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにすると共に、それらを組み合わせ、技がより良くできるように技能を高めていくことが大切である。技の達成感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と共に、補助や互いの動きを観察し合う活動から、協力し合って学習する楽しさも味わうことができる。

本単元では、一般的に個人種目として捉えられている器械運動だが、班ごとに行うシンクロマットを取り入れ、集団としての学習取り組みを中心にして進めていく。

シンクロマットは、様々な技を組み合わせで表現するマット運動の演技であり、複数人で構成されたグループでタイミングを合わせたり、連続したりして演技するものである。

本学習においては、基本的な技を仲間と一緒に息を合わせて行ったり、連続させたりするところに楽しさを味わわせたいと考える。

また、小集団での取り組みで学習を進めることで、技術習得の際の班内の関わり合いの深まりが期待できると共に、今できる技を磨いたり、新しい技に挑戦していく関心・意欲も高まっていくものと考えられる。更に、より良い動きを追及したり、仲間と共通する持ち技を連続させたり、組み合わせで息をそろえて演技していくことで、できた時の楽しさだけではなく、完成させるまでの過程の中で養われる協調性や集団としての力も伸びていくものと思われる。

(2) 生徒について

積極的に運動に取り組もうとする生徒が多く、意欲的に学習に取り組んでいる。昼休みになると、体育館でバドミントンをしたりホッケーをしたりと体を動かすことが好きな生徒たちである。

学習の場の準備や後片付けもみんな協力し合っている姿が見られるようになってきた。

マット運動に関しては約半数の15名が「好きではない」「好きではない方だ」と答え、「好きだ」「好きな方だ」と答えた生徒は6名にとどまっている。「好きではない」の理由としては、「体が硬いから」が圧倒的に多く、次いで「難しいから」「苦手」「面白くないから」となっている。

このことから、第1時で映像を見せて興味関心や意欲を引き出す工夫をしながら学習を始めると共に、マット運動に必要な体力要素を養う運動をウォーミングアップに取り入れて、少しでも苦手意識を取り除いていきたい。

学習集団としてみた時に「授業中は友達と励まし合ったりして取り組んでいる」という生徒が半数であり、「うまくできた時は認めてくれる仲間がいる」という生徒も約3分1(12名)いるものの、お互いのできばえを見合ったり、アドバイスしたりする場面は決して多いとはいえない。また、1学期に行ったバレーボールの授業でもグループで作戦を考えたりしてゲームを行う場面はほとんどなかった。シンクロマットのグループで協力し合って練習したり、仲間との関わりを持つ場面や励まし合い、教え合ったりする学習を通じて技能向上とともに集団としての力を伸ばしていきたいと考える。

また、全体的に技の認知度は高いとはいえず、習った技を書いてもらった時に挙げてもらったのは、前転、後転、開脚前転、倒立、側方倒立回転である。技能レベルも高いとはいえない。

(3) 指導について

器械運動のマット運動については、小学校段階で学習経験があり、基本的な接転技群の技は既習事項である。しかし、本単元で扱うシンクロマットの学習は初めてとなる。そこで、第1時は、シンクロにかかわる映像を見せてイメージを持たせたりしながら学習の見通しを持たせたい。第2時は教師主導で前転系の技に絞った集団演技を行わせる。ここで、「タイミング合わせて」「ずらして」など、のちのグループ活動に生かせるようイメージをつかませたい。さらに、例え難しい技でなくとも、集団でメリハリをつけて行うことで見栄えが良くなることや、得意な生徒も、不得意な生徒も生かされる演技構成にして意欲を引き出していきたい。第3時では全体的に技能レベルが落ちると思われる後転系の技を集中的に取り組み、第4時の後転系の技を使ったシンクロマットにつなげていきたい。

第5時からは、班ごとに演技構成を考えさせながら進めていく。技の順番、タイミング、方向など視点を与えながら考えさせて練習に取り組みさせていきたい。特に、この作り上げていく過程での班内における話し合いや、練習における協調性や工夫、教え合い、励まし合い、認め合う活動を重視しながら技能向上へつなげ、仲間と心をつなげて作り上げていく楽しさ、自分たちの演技が高まっていくことに対する喜びを感じさせながら、最後の発表会へつなげていきたい。

また、各時間のウォーミングアップではマット運動に必要な腕支持感覚、逆さ感覚、回転感覚、柔軟性などを高めるための準備運動をセットメニューとして取り入れ苦手意識を取り除いていきたい。

事前に取った授業に関するアンケートから、「授業中は先生が声をかけてくれる」で「よくあてはまる」「あてはまる方だ」と答えた生徒が9人しかいないこと、「授業中、先生は励ましたり応援してくれる」では、11人といずれも半数にも達していなかったことを押さえて、教師も認めること、支援することに積極的に関わって進めていきたい。

3 指導計画

| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6(本時) | 7 | 8 | 9 |
|----------------|----------------------|-------------------------------|---------------|----------------------|---|-------|---|---|----------------------|
| | オリエンテーション | 前転系の技でシンクロマット | 後転系の技の練習 | 後転系の技でシンクロマット | シンクロマット | | | | |
| 0 5 | ・オリエンテーション | 用具の準備 整列 セットメニュー 課題確認 | | | | | | | |
| 10 15 | ・学習の進め方 | ・班ごとに前転系の練習をする | ・班で後転系の技を練習する | ・演技構成を考えシンクロマットに挑戦する | ・演技構成を考えて練習する ・演技に必要な技の練習をグループで教え合って練習する ・グループ内やペアグループで見合いながら練習する ・演技構成を吟味する | | | | ・最終確認と練習 |
| 20 25 | ・準備運動のおこない方 | | | | | | | | ・演技構成を考えシンクロマットに挑戦する |
| 30 35 | ・発表 | ・後転 ・開脚後転 ・伸膝後転 後転倒立 | ・発表 | 試しの発表 | | | | | |
| 40 45 50 | ・班の確認 ・試しのシンクロマット | 振り返り 挨拶 後片付け | | | | | | | |

4 単元の目標

(1) ねらい

- ・マット運動の特性を理解し、技能を高め、技が円滑にできる。
- ・グループに適した課題をもち、班内、班同士で互いに協力し合い認め合いながら練習や演技ができる。
- ・活動場所や器具類、自他の健康や安全に留意しながら練習の仕方を工夫して学習に取り組むことができる。

(2) 評価規準

| 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能 | 知識・理解 |
|--|--|--|--|
| マット運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。 お互いに協力してシンクロマットの練習や発表をしようとする。 用具や場の準備を協力し合っ て行い安全に気をつけたりしようとする。 | 班に適した演技構成を考え、技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して練習の仕方や演技構成・発表の仕方を工夫している。 | 班で考えた演技の技能を高めることができる。 班で考えたシンクロマットを息を揃えて行うことができる。 | マット運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のできればえの確かめ方を理解することができる。 |

5 本時の指導

(1) ねらい

- ・班で考えたシンクロマットの演技を協力し合って練習することができる。
- ・班で考えたシンクロマットの課題解決に向け、補助具や練習の場を工夫しながら取り組むことができる。
- ・試しの発表に向け、班で考えた演技をより良くスムーズに行うことができる。

(2) 評価規準

| | 評価規準 | 十分満足できる | おおむね満足できる | 努力を要する |
|----------------|---|---|---|---------------------------------|
| 関心 意欲 態度 | シンクロマット運動を楽しむための活動に進んで取り組んだり、お互いに協力してシンクロマットの練習に取り組んだり、技の練習をしようとする。 | シンクロマットを楽しみながら、仲間を励ましたりアドバイスしながら、協力して練習をしている。 | お互いに協力し合って練習しようとしている。 | 仲間と協力し合って練習するよう声かけをする。 |
| 思考 判断 | 班に適した演技構成を考えたり、課題解決へ向けて補助具や練習の場を工夫しながら取り組むことができる。 | 進んで演技構成を考えたり、課題解決へ向けて補助具や練習の場を工夫しながら取り組んでいる。 | 班に適した演技構成を考えたり、課題解決に向けて補助具や練習の場を工夫しながら取り組むことができる。 | 班の課題を確認させ、必要な補助具や練習方法をアドバイスする。 |
| 技能 | 班で考えたシンクロマットの演技を行うことができる。 | 班で考えた演技を、最後まで息を合わせて行うことができる。 | 班で考えた演技を息を揃えて行うことができる。 | 演技構成を確認し、息を合わせて演技できるよう補助する。 |
| 知識 理解 | 課題解決に向けた練習の仕方がわかり、各技のポイントを分かって練習に取り組むことができる | 課題の解決方法がわかり、技のポイントを理解して練習している。 | 課題解決の方法を理解して練習に取り組んでいる。 | 課題解決農法や、技のポイントを確認しながら練習に取り組ませる。 |

(3) 本時の展開

| | 学習内容 | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|------------|-----------------------------|--|--|
| 導入 (10) | 1 集合・整列・挨拶 | ・場の準備を協力して行い、教科リーダーの指示で整列・挨拶を行う。 | ・場の安全を確認する。 ・協力して準備しているか確認する。 |
| | 2 準備運動 [基礎感覚づくり] (5分) | ・セットメニューで行う。 ゆりかご(10回) カエル倒立足叩き(5回×3) カエル倒立(10秒×2) アンテナ(5秒)・つま先をマットにつける(5秒)・アンテナ(5秒)・両膝をマットへつける(5秒) ブリッジ(5秒)・右足あげ(5秒)・左足あげ(5秒) 手押し車から前転(2~3回) | ・短時間で効率よく行う ・トリックモーションにならないようにポイントを声掛けしながら行う。 ・教師の指示入りの音楽テープを流し、積極的に生徒への励ましやアドバイスをする。 |
| 展開 (36) | 3 課題設定 | 班で考えた32呼間のシンクロマットを息を合わせて行おう | |
| | 班の課題 | | |
| 展開 (36) | 班ごとにミーティングを持つ (5分) | ・演技構成と、気をつけて練習する点を班ごとに確認する。 32呼間のシンクロマットを息を合わせて行うためにどんな点に気をつけて練習するのか班ごとに確認する。 | ・班ごとの学習カード・確認シートを使って進めさせる。 ・班によっては教師から演技のポイントや練習の仕方を指示する。 |
| | 4 シンクロマットの練習 (21分) | 大マットで1.2班、中マットで3.4班、小マットで5.6班が練習する。 大マットで3.4班、中マットで5.6班、小マットで1.2班が練習する。 大マットで5.6班、中マットで1.2班、小マットで3.4班が練習する。 7分ずつのローテーションで行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 班ごとの練習のポイント ・32呼間の演技を通して行えるか ・32呼間の演技を揃って行えているか ・1つ1つの技の出来栄は良いか ・回転方向や交差などの隊形は効果的か ・共通種目を班で教え合う </div> | ・班の中での教え合い学習を中心に進める。 ・班で演技をそろえるためのポイントを押さえて練習させる。 (声・タイミング・技の入り) ・1つ1つの技をより良く行うためのポイントを各班で確認させる。 ・小マットでの練習は、共通種目(開脚後転・飛び込み前転)の練習を行う 【個人用の学習カード】 ・教師も積極的に関わることが、生徒同士で解決できるよう支援していく。 |
| まとめ (4) | 5 ミニ発表会 (10分) | ・1.2.3班、4.5.6班の2つのグループに分かれてミニ発表会を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 発表を見る視点 ・楽しそうに演技していたか ・声をかけていたか ・揃って綺麗だったか ・全員を生かしていたか ・オリジナルで面白かったか ・1つ1つの技の出来栄は良かったか ・決めのポーズは決まっていたか ・発表態度は良かったか など </div> | ・見ている班は、アドバイスできるように見る視点を持たせる。 |
| | 6 班ごとの反省会 (5分) | ・発表会后、他の班からアドバイスカードをもらい、大切な部分を学習カードへ記入する。 ・他の班からのアドバイスも参考にしながら、班ごとの反省を行い、次時への課題を確認する。 | ・発表会後の反省会は生徒同士で進めさせる。 ・班の中で一人ひとり反省を話しながら、次時への課題とする。 |
| まとめ (4) | 7 振り返り | ・個人で班学習の振り返りを行う。 ・反省をもとに、学習の成果や班の頑張りを確認する。 | ・班でどんな学習ができたのか振り返りを行う。 ・観点に沿って振り返り、数名の生徒に感想を発表させ、次時の授業への意欲づけを図る。 |
| | 8 挨拶 | ・整列し、係の号令であいさつを行う。 ・各班で協力し合って後片付けを行う。 | ・協力して後片付けをさせる。 |