

保健体育科学習指導案

日 時 平成 27 年 11 月 11 日 (水) 4 校時
場 所 西根中学校体育館
学 級 1 年 1 組男子 17 名女子 14 名計 31 名
指導者 教諭 高橋 洋之 小原 典子

1 単元名 器械運動 「マット運動」

2 単元について

(1) 生徒観

1 年生の生徒は、保健体育の授業を好む生徒が多い。アンケート調査では、93人中77人がとても好き(38人)、好き(39人)と答えた。とても嫌いという生徒はいないものの、嫌いという生徒が16人いた。その中での5人は1組の生徒であった。しかし、教材ごとのアンケートでは器械運動(マット運動)については44人(1組は14人)がとても嫌い、嫌いと答えた。保健体育の授業は好きであるものの、マット運動に関しては好まない生徒が多い。その理由として、柔軟性がないこと、痛くなること、できないことをあげている。特に柔軟性がないということについては、新体力テストの結果にも表れている。

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール	合計点
全国男子	24.64	25.11	39.66	49.58	411.56	73.84	8.40	183.10	18.82	35.47
県平均	24.67	23.85	40.26	48.87		69.78	8.71	180.95	18.44	
本校男子	22.24	21.96	32.18	42.75	410.37	71.76	8.45	174.96	17.78	30.48
全国女子	21.93	21.00	43.17	44.88	296.18	52.62	8.96	165.54	12.24	45.01
県平均	22.36	20.42	44.20	44.97		52.19	9.19	165.54	12.12	
本校女子	20.27	16.61	37.63	38.37	296.39	45.30	8.88	154.73	11.29	37.83

また、1組の生徒は普段男女の仲がよく協力して活動ができるように見えてはいるが、QUの結果(6月)からは学級間での人間関係に悩む男子生徒が6名、女子生徒が1名いることがわかった。さらに標準学力調査の結果から、5段階評価のうち2段階評価以下の生徒が3割いることもわかった。これらのことから、グループで活動することに不安を抱える生徒や、学習内容に関して理解することに時間がかかる生徒が多いことなどが予想される。そこで、苦手意識の高いマット運動をではあるものの、様々な形でできるだけコミュニケーションを取ることのできる工夫をすることによって、協力して課題に取り組み、できる技を増やしたり、できばえの向上が見られたりするなどの達成感を味わわせたい。また、その活動を通して協力し合うことの楽しさを味わわせ、仲間意識を深め、人間関係の向上もねらいたい。マット運動に関わる技術の向上や、学級間での関係の向上、マット運動を好きになる生徒を一人でも増やすことができるよう指導していきたい。

(2) 教材観

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。指導要領解説によると小学校で、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習し、それを受けて中学校では、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められているとしている。マット運動では回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることをねらいとしている。

1年生の授業においては、小学校時に履修した技を基に、自己にあった技を選択することができ、その技に取り組み、それらの技を組み合わせる演技をしていくことができることをねらいとしたい。さらに技能の向上だけでなく、どうすればできるようになるのか試行錯誤する中で、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する力をつけたい。また、お互いが関わり合い、「できた」という達成感を味わわせることと、グループ活動を増やし集団意識の高まりを味わうことができることをねらいとし2年生につなげたい。

(3) 指導観

マット運動は、生徒が苦手意識の高い教材である。本校の生徒も苦手意識が強い。技ができるまでに時間がかかり、できる、できないがはっきりしてしまう場面が多いこともその理由と考える。しかし、技の特性を理解し技ができるように取り組むことで、できなかったことができるようになる喜びを味わうことのできる教材でもある。また、マット運動は本校の課題の一つである柔軟性を必要とする教材でもある。柔軟性の必要性に触れながら、技ができる喜びを味わわせるとともに、自ら課題を設定し、地道に取り組み続けることができる生徒を育てたい。

本校の研究主題である「修文錬磨～言葉の力を鍛え、思考力・判断力・表現力を育む」について保健体育の授業では、グループ活動を多くしたり、相互評価をしたりすることで取り組んでいく。その結果としてマット運動に対しての意欲の向上や、仲間意識の向上が見られるように指導していきたい。

3 単元の目標

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技ができるようにする。

・マット運動では、回転系や技巧系の基本的な技を滑らかにして、それらを組み合わせることができるようにする。 【技能】

(2) 器械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。 【態度】

(3) 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、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 指導計画

時 限	学習の内容 (学習の流れ)	指 導 内 容			
		関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
1	オリエンテーション	マット運動学習全体の計画をつかみ、目標を持って学習意欲をもつことができる。			
2	習得技術の確認				マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解することができる。
3	接転技群（前転系）	健康、安全に留意して積極的に取り組むことができる。		基本的な技がより良くなり、発展した技に挑戦したりすることができる。	
4	接転技群（後転系）				
5	接転技群（倒立）				
6	ほん転技群				
7	自主練習①	分担した役割を果たそうとすることができる。		組み合わせるための基本的な技が滑らかにできる。	
8	自主練習②		課題に応じて技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。		
9	発表練習（連続技）	仲間の学習を援助しようとしている。	仲間の良い動きを指摘したり、指摘された自分の課題に気づき、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。		
10					
11	発表会	良い演技を認めることができる。		身につけた技を組み合わせさせて滑らかに演技ができる。	
12	まとめと自己評価		自分の演技のできばえや学習活動について振り返り、自己評価することができる。		

5 本時の指導

(1) 本時のねらい

- ① よい演技ができるようにグループ内で、アドバイスをしたりアドバイスされたことをもとに、練習の工夫ができるようにする。【思考・判断】
- ② 仲間の学習を援助することができるようにする。【態度】

(2) 評価規準

観点	評価規準	言語活動の工夫
思考 判断	個々の技や連絡技のポイントを理解し、より良い発表に向けてアドバイスしたり、アドバイスされた課題を解決したりすることができる。 (観察)	技のポイントを明確にすることにより、技の向上のために具体的にアドバイスできるようにする。

(3) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点		評価の観点 評価方法
		T 1	T 2	
導入 8分	1 準備運動 ・ランニング ・体操 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・前転、後転・・・ 2 挨拶・健康観察 3 学習課題の確認 【課題設定】	・体調不良者がいないか健康観察を行う。 ・使用する機器の不具合がないか確認と準備をする。 ・目標を確認させ、意欲的に学習に取り組めるようにする。	・黒板の整理と準備を行う。	
	仲間と協力して、よりよい演技を目指そう			
展開 34分	4 グループ学習 (1)ミーティング (2)練習 (3)自己・相互評価 【情報分析】 【思考・判断】 (4)練習(確認)	・学習の流れを確認させる。 ・各自行う技の確認と、仲間に見てもらいたい場面やアドバイスをもらいたい箇所の確認を行わせる。 ・各グループのマットを周り、仲間との関わりをもって練習ができるように支援する。 ・機器や資料をうまく利用し、仲間との関わりを積極的に行えるように支援する。 T 2と協力しながら主に1～3班を中心に支援する。 ・確認し合った課題をもとに、滑らかに演技ができるように練習を支援する。	・各グループがスムーズにミーティングができるよう支援を行う。 ・補助マットでのサポートを中心としながら、各グループを支援する。 ・T 1と協力しながら主に4～6班を中心に支援する。 ・T 1と協力し、主に4～6班を中心に練習を支援する。	【思考・判断】 個々の技や連絡技のポイントを理解し、よりよい発表に向けてアドバイスしたり、アドバイスされた課題を解決したりすることができる。(観察)
	5 本時のまとめ 【振り返り】 6 次時の予告 7 挨拶 後片付け	・アドバイスによって、できたことや工夫したこと、気づいたことなどを発表させ、時次の意欲につながる反省を行う。 ・次時の予告を行う。	・T 2が支援を行ったグループから気づいたことなどを指導・助言する。	