

第1学年 保健体育 学習指導案

指導者 佐々木朋美

1 日 時 平成27年7月3日(金) 2校時

2 学 級 上田中学校1年2組女子15名 3組女子16名 合計31名 体育館

3 主 題 陸上競技「走り幅跳び」

4 主題について

「走」「跳」「投」からなる陸上競技における「走り幅跳び」は、その名の通り、走ってきた後の跳躍によって、どこまで遠くに到達できるかという「跳躍の距離」を競うものである。「助走」「踏切」「空中動作」「着地」の4つの動作がつながり、「走り幅跳び」になる。1回の跳躍にかかる時間が短く、繰り返し挑戦しやすいこと、記録が見た目にもわかりやすく、次の目標がたてやすいことなどから、陸上競技の中でも比較的取り組みやすい種目である。中学校1・2年の学習では、小学校高学年の「陸上競技」で学んだ技能を発展させ、「スピードに乗った助走から、素早く踏み切って跳ぶこと」を目標としている。

事前のアンケートを見ると、走り幅跳びが「好き」「どちらかという好き」と答えた生徒がおよそ65%であることに対し、「得意」「どちらかという得意」と答えた生徒はおよそ38%であり、「好きではあるがうまくできない」と考えている生徒が多いことがうかがえる。また、うまくできない点について聞くと、「助走がうまくいかず、踏切の時の足が合わない」ことや「着地の時に膝を曲げられない」ことなどが挙げられている。実際には助走と踏み切りのスムーズなつながりが、良い空中動作からの着地に結びつくことには気づいていないことがわかる。

助走で獲得した水平速度が、踏み切りの場面で上方に転換されることにより、身体が斜め上方に跳び出す力になる。助走の速度は跳躍距離に大きく影響するが、速度が上がるほど上方に向けた「素早い踏み切り」をするための高い技術が必要となり、技術なしではスピードを個人の記録向上に反映させることが難しい。そこで今回の「走り幅跳び」の学習においては、上方に向けて素早く踏み切る技術を土台とし、踏み切ることができる最大限の助走スピードを維持すること、助走と上方への踏み切りがスムーズにつながることの必要性を理解させたい。また跳躍に高さが出ることによって空中動作や着地の技術が有効となり、記録向上に結びつくことに気付かせたい。そして論理的に考えて体を動かすことにより、自分自身の求める記録に近づくことを実感させたい。

5 指導と評価の計画(別紙)

6 本時の達成目標

運動への関心・意欲・態度	
運動についての思考・判断	既習の知識を用いて、「高く遠くに跳ぶ」踏み切りに必要な技能について説明している。 〈生徒の記述例〉 ・膝と腕の引き上げが重要である。高く跳ぶためには、上方向に跳ばなければならないからである。 ・体をまっすぐにしなければ上に跳べないので、「膝を伸ばす」ことが有効である。
運動の技能	
運動についての知識・理解	

7 本時の指導構想

(1) 本時のねらい

本時は、評価規準の「運動についての思考・判断・表現」の「技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。」を主にねらったものである。

(2) 「論理の意識化を図る学習活動」にかかわって

【考えがいのある課題の設定】

学習課題を「高く遠くに跳ぶために、一番重要なのはどの動きだろう」と設定する（4. 学習課題を把握する。）。

課題解決の基になるのは「踏み切りのポイント」である。これについては前時までに学習しており、導入の段階で復習する（3. 既習内容の確認と前時の想起をする。）。

生徒は前時の学習で、膝と腕を素早く引き上げて素早く踏み切ることなどを学んでいるが、「うまく踏み切れない」「からだの上に上がらない」と感じている。そこに生まれた「踏み切りのポイントは分かっているのに、なぜうまく跳べないのか」という困惑や、「できるようになりたい」という内発的欲求をもとに活動させることにより、一層の記録向上を目指すであろうと考える。

【「論理の思考型」を用いた言語活動】

特に演繹的思考の説明「～である。というのは～だから」を用いて考えさせたい（5. 画像を見て、自分の考えを書く。）。

助走からスムーズに踏み切っている跳躍のコマ送りの画像を、既習事項の「踏み切りのポイント」と照らし合わせる。踏み切りの瞬間の体勢を既習の知識を用いて分析して検証する中で、「高く遠い」方向へ踏み切るために最も有効であると捉えたポイントについて、その理由とともに説明させたい。

【かかわり合い】

本時では2度のかかわり合いを設定する。

1度目はグループでの意見交流である。ここでは、「高く遠く」跳ぶためのポイントについて、選択したポイントとその理由を説明することを通して、自分と同じ捉えや異なる捉えがあることを知ることをねらいとする（6. グループで交流する。）。

2度目はグループで練習に取り組む場面である。ここでは、グループ内で確認し合った各々の考えを念頭に置きながら、踏み切りの一連の動作に関わる個々の技術の習得状況をグループの仲間同士で確かめ、アドバイスし合うことをねらいとする（7. 互いに見合いながら練習する。）。

【自己評価活動】

終末において自己評価活動を行う（9. 自己評価をする。）。

「高く遠い」踏み切りに必要なポイントを考えたと、自分にはない視点で踏み切り技術を捉えている友人の意見があることも認めながら、高く遠く跳ぶことが自身の記録向上に必要であることを再認識し、その技術の一層の上達に向けて、自分も仲間と共に頑張ろうとする意欲についても記述してほしい。

8 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価の視点・方法	教材等
導入 10分	1. 準備運動（体操、ドリル）をする。 2. あいさつをする。 3. 既習内容の確認と前時の想起をする。 ・踏み切りのポイント ・前時の踏み切り練習の想起 4. 学習課題を把握する。	・体を大きく動かすこと、素早く足を動かすことを意識させる。 ・踏み切り場面のポイントを確認する。 [踏み切り] ・足の裏全体で踏み切る ・リード脚の膝と、逆側の腕を素早く引き上げる ・踏み切り脚の膝を伸ばす ・姿勢はまっすぐにする。 ・視線は飛び出したい方向へ向ける ・腕は90度に曲げて、こぶしが顔の前にくるようにする。 4 本時の学習課題を示す。		1 音楽機器 マイク 3 学習シート 紙板書 4 紙板書
	高く遠くに跳ぶために、一番重要なのはどの動きだろう			
展開 33分	5. 画像を見て、自分の考えを書く。 【自己決定】 【演繹思考】 6. グループで交流する。 【かかわり合い①】 7. 互いに見合いながら練習する。【かかわり合い②】 8. 本時のまとめをする。	5. より高く遠くに跳ぶために最も有効な踏み切りの技能について説明する。 6. 他の意見を聞いて、同じ考えや新たな考えを学習シートに記入させる。 7. 踏み切りの瞬間の動きに注目させる。 「高さ」「距離」の両方を意識させる。	5 【思考・判断】 既習の知識を用いて「高く遠くに跳ぶ」踏み切りに必要な技能について説明している。 A：高く遠くに跳ぶために有効な技能について、選択した理由をあげて説明している。 C：学習プリントを見ながら、踏み切る瞬間にからだはどうなっているかを考えさせる。	5 テレビ PC 学習シート 6 学習シート 7 エバーマット ロングマット 踏み切り板 滑り止めマット コーン4つ ボール2つ
	9. 自己評価をする。	9. 本時の授業で学んだことや、考えたことを自己評価としてシートに記入させ、発表させる。		8 学習シート
7分	<p>・思っていたよりも膝が上がっていないことがわかった。上に向かって跳ぶことが大切なので、膝の高さを意識して、素早く上げる練習をしたい。</p> <p>・踏み切り足の膝を伸ばすことが大切なのはわかっているが、とても難しくてまだできない。これからの練習でも繰り返し取り組んでできるようになり、記録を伸ばしたい。</p>			
	10. 次時の学習内容を確認する。	10. 次時は本時の練習を生かしながら、空中動作につなげることを伝える。		

