

# 第1学年 保健体育科学習指導案

日 時 平成27年10月 9日 (金) 5校時  
 生徒 巻堀中学校1年生 男20名 女22名 計42名  
 指導者 鈴木和彦 高橋聡子

## 1 単元名 器械運動 (マット運動)

## 2 単元の目標

技がよりよくできることや自己に適した技で演技をする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、良い演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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。

## 3 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動に積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>健康や安全に気を配ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己能力に応じた技を選び、学習した技から「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせや練習方法を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技ができる楽しさや喜びを味わい、回転系や功技系の基本的な技を滑らかに行うとともに、条件を変えた技に取り組んでいる。</li> <li>それらの技を複数組み合わせることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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ている。</li> </ul>

## 4 単元の学習系統 (関連と発展)

小学校1・2年生	小学校3・4年生	小学校5・6年生	中学校1・2年生
<ul style="list-style-type: none"> <li>マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な回転技や倒立技をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な回転技、倒立技を安定して行うとともにその発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系や功技系の基本的な技を滑らかに行う。条件を変えた技、発展技を行い、それらを組み合わせる。</li> </ul>

## 5 単元について

### (1) 生徒について

運動に関するアンケートによると運動やスポーツをすることが「好き、やや好き」を合わせると、男子89%、女子81%である。また、「体育の授業が楽しい、やや楽しい」を合わせると、男子100%、女子90%である。一般に、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。しかし、マット運動に関してはほとんどの生徒が「好きではない」「好きではない方だ」と答えている。また、習得している技能も前後転、開脚前後転がほとんどで、技能レベルも高いとはいえない。そこで、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。

男女間の仲は悪くはないが、積極的にかかわりお互いに向上する姿勢には欠ける。そこで、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。

### (2) 教材について

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。これらの技に挑戦し、その技の達成感やできばえを通して、できる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。器械運動は、柔軟性、筋力、瞬発力を必要とし、「できる」「できない」がはっ

きりしてしまう運動である。よって一人ひとりが、自らのレベルに合わせた技に挑戦していくことが必要である。その中で、自らの体と向き合えることができ、調整力を養うのに良い単元である。また、補助や互いの動きを観察し合う活動から、協力し合い学習する楽しさも味わうことができる。

マット運動や跳び箱運動は、安全面に注意しなければ大きな怪我に結びつく。安全に留意し、準備を全体で協力することを通して協調性を育てることができる題材である。

### (3) 指導について

毎時間ウォーミングアップドリルを行うことによって自分の技能のレベルに気付かせるとともに、苦手意識を徐々に解消したい。また、DVDを視聴し、イメージをつかませ、自分のレベルに合った技を選択すること、毎時間の振り返りを大切にすることで自己の学習課題を明確にさせ、意欲的にマット運動に取り組ませたい。

一人ひとりの技能の差が異なることから、異なる技能レベルでのグループを作り、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、協力して学習を進めさせたい。生徒間で準備運動中や技の練習時には励ます、褒める等の声が出るよう教師自ら声を出し、生徒に心掛けさせる。

## 6 単元の指導計画（全8時間）

小単元（時数）	学 習 内 容
1. オリエンテーション ～学びの流れを把握しよう～	・単元の最終目標である「自己の能力に応じた技を活かした連続技ができるようになる」を確認し、全8時間の見通しをもつ。 ・毎時間のウォーミングアップドリル（コーディネーショントレーニング）の正しいやり方を知る。
2. 既習の技の振り返り ～連続技に活かす技を決めよう～	・小学校で学習した技のコツを意識しながら復習する中で、最終目標の連続技に活かすことができそうな技を選択していく。
3. 「滑らかな倒立前転」に挑戦① ～イメージをもとう～	・正しい倒立前転と、その練習方法に関する模範演技（DVD）を見ることで、技へのイメージをもつ。
4. 「滑らかな倒立前転」に挑戦② ～コツを見つけよう～	・自己の課題に応じた練習方法を選択して取り組む。 ・取り組んだ練習方法のコツを見つける。
5. 「滑らかな倒立前転」に挑戦③ ～コツを身につけよう～	・自己の課題に応じた練習方法で、そのコツを身につける。（本時）
6. 連続技に挑戦① ～構成を考えよう～	・単元2で見通しをもてた技の構成を考える。自己の能力に応じて、倒立前転を積極的に組み合わせながら練習する。
7. 連続技に挑戦② ～「はじめ-なか-おわり」を意識しよう～	・ひと流れの連続技になるよう、「はじめ-なか-おわり」を意識して練習する。
8. 連続技発表会 ～スムーズにきめよう～	・スムーズな連続技を目指して演技を発表する。 ・仲間の演技を認め合い、良いところや生かしたいところを見つける。

## 7 本時の指導

### (1) 目 標

「滑らかな倒立前転」への挑戦に向け、自己の課題に応じた練習方法で、そのコツを身につけることができる。

### (2) 研究との関わり

- ① 「自己の能力に応じた技を活かした連続技ができるようになる」というゴール（最終目標）を明確にし、その技に必要な動きの見通しやイメージがもてるようなドリルを位置づける。
- ② 自己の課題を把握し、グループで練習する場を設定することで、互いに学び合わせる。

## (3) 展 開

段階 時間	学 習 活 動	指導上の留意点 ◎：研究との関わり 評：評価
導 入 (5)	1 ウォーミングアップドリル (1) コーディネーショントレーニング (2) ストレッチ  2 学習課題の把握  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">             「滑らかな倒立前転」に挑戦 ③              ～自己の課題に応じた練習方法で、              そのコツを身につけよう～           </div>	◎「倒立前転」に必要な動きの見通しやイメージがもてるようなドリルの位置づけ。 ・回転系の技の基礎となる正しい動きを習慣づけられるように声をかける。  ◎本時の目標の理解。 ・「滑らかな倒立前転」のとらえを再確認する。 →倒立姿勢から後頭部・肩・背中・腰の順に回転。
展 開  (30)	3 本時での練習方法の確認 <b>【Step・A】</b> 1人での倒立前転 <b>【Step・B】</b> 補助ありでの倒立前転 <b>【Step・C】</b> 台上しゃがみ立ち～片足振り上げ <b>【Step・D】</b> 壁倒立 <b>【Step・E】</b> 頭倒立  4 グループごとの練習 ・Step ごとの練習方法のコツを意識した練習  ・模範演技 VTR を活用した技のイメージ化 ・グループ内で補助、教え合いによるコツの習得	・前時のグループごとの振り返りを活かした確認を行う。 <b>【留意点 (例)】</b> A→倒立から後頭部・肩・背中・腰の順に回転する B→補助者は振り上げられた足の膝部分をつかむ C→マットへの着手後はあごをひき後頭部をつく D→膝を伸ばしてしっかりと振り上げる E→両手と頭頂部で三角形をつくる  ◎グループでの学び合い ・練習過程において、選択した練習方法のコツを意識しながら取り組めるよう声をかける。  評 自己の課題に応じた練習方法で、そのコツを身につけることができる。(技能)  ・各 Step の模範演技 VTR を活用し、正しい動きのイメージを持たせることで、グループ内での教え合いにつなげ、技のコツを練習させる。
終 末  (15)	5 本時の振り返り (1) 自己評価 (態度面) (2) グループ内評価 (態度面)  6 学習のまとめ (1) 各グループの発表 (2) 教師の評価  7 次時の予告  8 整理運動	・学習シートをもとに、グループごとに振り返りをさせる。 ・振り返りを通して新たな発見を全体で共有させる。 評 仲間の補助や助言をしながらグループ内で連帯感を高められるように取り組むことができる。(態度)  ・連続技の構成を検討していく中で、自己の能力に応じて、倒立前転を積極的に組み合わせながら練習していくことを確認する。