

# 第2学年 保健体育科指導案

日時 平成27年10月 1日(木)

授業者 教諭 照井 良清

学級 2年3、4組(男子38名)

1 単元名 器械運動 「マット運動」

2 単元について

(1)教材観

器械運動は、マット、鉄棒、平均台、跳び箱などの器具を使い、回転運動、懸垂運動、支持運動など幅広い技を行うスポーツである。安全に留意しながら、練習方法を工夫してその技がよりよくできるようになったり、新しい技を習得したりすることで、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

マット運動は、技の特性を踏まえて回転系の技と巧技系の技とに分類される。第1学年及び第2学年では、回転系や巧技系の基本的な技をなめらかに行うこと、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ができることが、技能面での目標となる。また、互いに協力し合って用具の準備や後片付けを行ったり、一緒に練習に取り組む中で、仲間の努力や良い点を認め合って学習することで、学習意欲も向上しよりよい人間関係を築く力も身につくことを理解できる教材である。

(2)生徒観

2年3、4組の生徒は、運動が好きな生徒が多く、意欲的に授業に取り組む生徒が多い。互いに競い合うことを純粋に楽しみ、互いのがんばりを認めようとする雰囲気がある生徒たちである。一方で、意欲的なあまり自分の力量以上の挑戦をしてしまう生徒もおり、また、学習課題に取り組む際の方法や注意事項について理解に時間がかかる生徒も多い。

新体力テストの結果では、2学年男子全体で見るとやや全国平均を上回っている。昨年度、DE判定の生徒が29人だったが、今年度は8人に減少している。しかし、握力の学年平均は全国平均よりも低い値である。

(3)指導観

一斉指導により習得する技のポイントを明確にした上で、グループごとに互いに協力し助言し合ったり、補助し合ったりすることで、学習意欲の向上を図り、基本的な技の習得へと導いていきたい。一斉指導にあたっては、できるだけ簡潔に練習の仕方と技のポイントの説明を心がけたい。

また、補助の仕方、学習の進め方などの約束事をしっかりと身につけさせ、安全に学習に取り組めるよう留意していきたい。合わせて技の名称を答えたり、技のポイントを説明できる力もつけさせたい。

3 単元の目標

①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。

[関心・意欲・態度]

②回転系や巧技系の基本的な技を滑らかなに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせ、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

[技能]

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 単元の評価規準と評価計画・指導計画

(1)評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②よい演技を認めようとしている。 ③仲間の学習を援助しようとしている。 ④分担した役割を果たそうとしている。 ⑤健康・安全に留意している。	①技を習得するために練習の仕方を工夫している。 ②仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを指摘している。 ③安全上の留意点を当てはめて、学習に取り組んでいる。	①滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ③関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

(2) 評価計画

	指導計画	運動への関心・ 意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
1	オリエンテーション				①②
2	既習技の確認	④			②③
3	既習技の確認 ・つなぎ動作	①	①②		
4	伸膝後転		②		
5	倒立前転	③			
6	中間発表会	②		①	
7	側方倒立回転	③			
8	頭はねおき	⑤	②		
9	連続技の練習	②	③		
10	連続技の発表会			①	

5 本時の指導計画

(1) 目標

- ・学習に積極的に取り組み、補助をしたり、助言したりして仲間の学習を援助することができるようにする。
- ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘することができるようにする。

(2) 予想されるつまづきと対処法

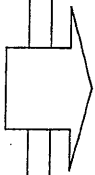
- ① 頭での支持体勢が十分にとれず、次のはねができない。
  - 三点倒立がしっかりできるようにマット上で練習する。支持体勢を保持する。  
「額をつく」「首にしっかり力を入れる」「腕で支える」
  - 三点倒立・首倒立で腰の曲げ伸ばしを練習する。  
「体をしめる」「両足をそろえる」「ゆっくりバランスを保つ」
  - 三点倒立から伏臥姿勢になる。腰の曲げ伸ばしと腕の押しのタイミングをつかむ。
- ② はねのタイミングが悪く、十分な回転力が得られない。
  - 補助付きの首はねおきではねる感覚をつかむ練習をする。  
「体をしめる」
  - 段差を利用して、補助付きで頭はねおきを練習する。  
「着手点を最後まで見る(体を反らす)」「腕でしっかり突き放す」
- ③ 恐怖心等から段差を利用して頭はねおきの練習ができない。
  - 段差のないところで三点倒立から安全マットに背中から倒れる練習をして慣れる。
- ④ 立つ時に腰が曲がって腰の位置が低くなる。
  - 「最後まで着手したところを見る」「腕でしっかり突き放す」
  - 段差を利用して、補助付きで頭はねおきを練習する。  
「着手点を最後まで見る(体を反らす)」「腕でしっかり突き放す」

(3) 展開

	学習内容 「主な発問・指示」	生徒の活動(◇) 「予想される生徒の反応」	留意点・評価(○) UDの視点による手だて(★)
12分	1 準備運動	◇準備体操を行う。	★既習技を繰り返し学習する (スパイラル化)
	2 あいさつ	◇集合・整列・あいさつをする。	
3 マット運動ドリル、 既習技の復習	◇マット運動ドリルを行う。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ①手押し車片足(締め) 5秒×2                      ②補助三点倒立 5秒×2                      ③補助倒立 5秒×2                      ④前転→開脚前転 ×2                      ⑤伸膝後転→開脚後転 ×2                      ⑥倒立前転(補助あり)                          →側方倒立回転 ×2                 </div>		
4 学習課題の把握			
頭はねおきのポイントを理解して、補助付きで起き上がれるようになるろう			
30分	5 頭はねおきのポイント を説明	◇映像によりポイントを確認し、 学習シートにポイントを記入する。	★映像を見て頭はねおきを見る(視覚化2)  ★学習シートにポイントを記入(言語化)
	6 練習の段階を確認	①三点倒立または首倒立から 腰の曲げ伸ばし ②三点倒立からブリッジ(補助) ③2人補助首はねおき ④段差を利用して頭はねおき ⑤小さい段差を利用して 頭はねおき ⑥段差なしで頭はねおき	★映像で模範の練習の仕方を見る(視覚化2)  ★①～⑥の段階練習 (スモールステップ化)
	7 頭はねおきの練習	◇①～⑥の段階練習を行う。  ※①～③は一斉に行う ④、⑤、⑥は習熟度別に行う	★④、⑤、⑥は映像でできばえを確認しながら練習する (視覚化2)
	8 ④、⑤、⑥の段階ご とに技のできばえを 確認	◇順番に技を披露し、できばえを 讃え合う(拍手など)	
8分	9 自己評価	◇学習シートに自己評価を記入する。	○分かったこと、できるようになったこと、よいアドバイスなどについての感想をまとめる。
	10 本時のまとめ	◇今日の授業でのできばえ、感想を 発表する。	
	11 本時の評価と 次時の確認		○次時は、発表会に向けて、 学習した技の練習、技を組み 合わせて練習することを 予告。
	12 あいさつ		

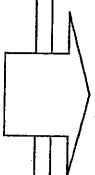
### ◆明確な授業のゴール

- ①頭はねとびのポイントを理解し、仲間のよい動きを指摘できる。
- ②段差、補助を利用して、頭はねとびで立つことができる。



### ◆そのために必要な押さえておくべき事

- ①頭はねとびの技の全体像をイメージできる。
- ②頭はねとびの全体像から局面ごとのポイントをことばと動きで理解する。
- ③安全に技の練習に取り組める。段階を踏んで恐怖心を取り除く。



### ◆予想されるつまづき

- ①頭はねとびのポイントが理解できない。
- ②三点倒立での支持ができない。
- ③技への恐怖心。やる気の喪失。

### ◆つまづきをクリアさせるための工夫・配慮 (UD)

- ①について  
【視覚化1】【視覚化2】  
映像でイメージさせる。  
【言語化】  
局面のポイントを簡単な言語で理解させる。
- ②について  
【スパイヤル化】  
既習技を反復練習する。(マット運動ドリル)
- ③について  
【スモールステップ化】  
難易度が低いものから高いものへと段階を踏んで練習する。それにより、恐怖心も軽減される。

## 本時のUD全体構想図

2年 組 名 前

POINT ①

ひざを伸ばして  
( )を後ろに残す

POINT ②

( )をつく

POINT ③

力強く突き放す  
最後まで( )を見る  
↓  
体が十分に反って  
高い姿勢で着地できる

<学習のステップ>

今回は6段階のステップで学習します。  
できた段階にはチェックマークを入れましょう

① 三点倒立・首倒立から  
腰の曲げ伸ばし  
POINT ① POINT ②

② 三点倒立からブリッジ  
POINT ③

③ 2人補助で  
首はねおき  
POINT ④

④ 段差を利用して  
頭はねおき  
POINT ③ POINT ④

⑤ 小さい段差で  
頭はねおき  
POINT ③ POINT ④

⑥ 段差なしで  
頭はねおき  
できた!!

< 自己評価 >

1 積極的に学習に取り組めた。	A B C D
2 仲間のよい動きを指摘することができた。	A B C D
3 ④～⑥の段階で頭はねおきで着地できた。	A B C D
感想	先生から
-----	-----
-----	-----