

## 第2学年保健体育科学習指導案

日時	平成27年 11月6日(金) 5校時
生徒	2年A組29名(男子13名 女子16名)
場所	川崎中学校 体育館
指導者	教諭 堀井 彰

### 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

マット運動は、マット上で自らの身体を操作し、回転したり、バランスをとったりする技を段階的にできるようにすると共に、個々の技を組み合わせ、技を円滑に美しくできるようにすることで達成感や充実感を味わう運動である。自己の能力に適した技を選択し、「技がよりよくできる」ようにするための課題を把握し、課題に挑み解決していくことで喜びを味わうことがねらいである。自己の課題を解決するためには、基礎的な技能や類似した動きを経験することによって、段階的・系統的な学習をできるようにすることが大切である。

マット運動は、「前転」、「後転」といった回転系、「片足水平立ち」、「倒立」といった巧技系に分けることができる。これらの技は身体操作が中心であるので、いろいろな技能の習得に伴う柔軟性や姿勢を保つための筋力、平衡性などが必要である。指導に際しては、これらの体力要素を、単元を通して高めていきたい。また、マット運動は自己の技を「よりよくできる」ようにするための観点として、美しさ、質の変化という点が挙げられる。そこで、仲間と互いに演技について教え合い、美しさや出来栄を評価し合うことを通して、仲間と高め合うことや関わりあう力の育成をしていきたい。

##### (2) 生徒について

2年A組の生徒は、事前のアンケートで「保健体育の授業は楽しいか」という問いに「楽しい、やや楽しい」と答えた生徒は27名と、運動に対して意欲の高い集団である。しかし、「マット運動は得意か」という問いには「苦手、どちらかという苦手」という生徒が17名と苦手意識を持っている生徒が多い。また、「授業ではどのように教えてほしいか」という問いには、「色々な技をどんどん教えてほしい」「できる技を美しくできるようにしてほしい」「仲間と作り上げる活動にしたい」という解答が多い。このことから、マット運動の授業では、基礎・基本的な技能についてしっかりと指導をしつつ、仲間とどのように関わって技能を高めるかといった活動を行わせることが、上達につながると考えられる。2年A組の生徒は、これまでの授業を通して、少しずつ学級の仲間と話し合いができるようになってきているが、グループでの話し合いでは、まだまだ一部の生徒の意見が強く、課題に対して全員でより深く話し合う雰囲気できていない。そこで、ペアや少人数グループを作り、一人一人が意見を言う機会を作り、話し合いの仕方を指導していきたい。

##### (3) 指導について

マット運動は個人の活動が主体である。技に対するつまづきは比較的分かりやすく、生徒にとっても課題の設定や問題解決の方法をとらえやすい。しかし、同時に技に対して「できる」「できない」がはっきり分かるので、難しさを感じやすい競技でもある。また、マット運動は「できない」から「できる」と、「できる」から「よりよくできる」ことの二つの観点がある。レディネス・テストで、2年A組の生徒は、前転・開脚前転・開脚後転の接点技群と側方倒立回転を既習していることが分かった。そこで、本単元では、「できる」から「よりよくできる」ことを狙い、これらの既習の技を系統的に分析しながら、より難度の高い技へ発展させることに主眼を置いて指導したい。そのために、類似した運動の感覚作りを取り入れ、その学習により系統性ができ、技能の習熟につなげていきたい。そして、美しさやスムーズに行うといった観点を育て、「よりよくできる」状態につなげていきたい。また、保健体育では単元によって男女差が存在するが、本単元では男女混合のグループを中心に学習を行い、男子の力強さや女子のしなやかさを見て、様々な良いところを交流できるよう指導していきたい。

3 単元（器械運動）の指導目標

(1) 単元の指導目標

技がよりよく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。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ことができる。

4 単元の指導計画及び評価規準（11時間扱い）

時	学習内容	評価規準	評価の方法
1	学習の取り組み方 道具の準備等	関：仲間と協力して練習の場を整えたり、補助をしたりして、進んで運動に取り組もうとする。	
2	既習技の復習	技：回転系の基本的な技を行うことができる 知：器械運動の特性や技の名称や行い方を理解することができる。	観察 学習カード
3	基本的な技の習熟 回転系 接転技群：前転グループ 後転グループ ほん転技群：倒立回転グループ	関：仲間と協力して練習の場を整えたり、進んで運動に取り組んだりする。 知：器械運動の特性や技の名称や行い方を理解し、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。	観察
4		技：回転系の基本的な技をなめらかに行うことができる	
5		技：回転系の基本的な技をなめらかに行うことができる	
6	基本技の習熟 回転系 接転技群：前転グループ 後転グループ ほん転技群：倒立回転グループ 巧技系：倒立、片足平均立ち、開脚ジャンプなど	技：回転系や巧技系の基本的な技をなめらかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったりすることができる	観察 学習カード
7		思：課題に応じて、技の習得に応じた練習方法を選ぶことができる	
8	基本の技や発展技を組み合わせ て連続技を身に付ける	関：積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする 思：学習した技から「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせを見つけることができる。	観察 学習カード
9 (本時)		思：仲間の連続技を見て、良い動きなどを指摘したり、自己の課題を捉えて、課題の解決のために話し合うことができる。	
10		技：回転系や巧技系から選択した連続技を習熟し、技をなめらかに行ったり、バランスを整えたりして、よりよい連続技を行うことができる。	
11	発表	関：積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする 思：仲間のよい動きなどを指摘することができる。	観察 学習カード

## 保健体育3

### 5 本時の指導

#### (1) 本時の目標

- ・積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする事ができる。【関心・意欲】
- ・仲間の連続技を見て、良い動きなどを指摘したり、自己の課題を捉えて、課題の解決のために話し合うことができる。【思考・判断】

#### (2) 研究とのかかわり

校内研究主題「確かな学力を身に付けるための指導工夫の在り方～対話を生かした効果的な指導の工夫を中心に～」にせまるため、対話の場面を次の通り設定した

- ・教材との対話…前時の段階で出てきた、自己の課題に対して工夫して練習し、本時の技能の構成に生かす
- ・他者との対話…学習課題に対して自分の考えを持ち、自己の技の出来映えから他者のアドバイスを参考に話し合っ確認し、連続技の練習や演技に生かすことができる。
- ・自己との対話…学習のまとめの段階で自分の課題を把握し、その課題を解決するために自分がどのように取り組んだのかを振り返り、その時間の成果や次の時間の課題に向けて考えたことや感じたことを記述する。

(3) 本時の展開

段階	学習内容	教師の支援と留意点	評価の観点と方法
導入 10分	1 ウォーミングアップ ・体操 ペアストレッチ  2 基本練習 ・前転や開脚前転、後転や開脚後転、平均立ち技群など  3 前時の振り返り ・どのようなことが課題となっているか確かめる。  4 学習課題の設定 連続技を滑らかにを行うにはどうしたらよいか	準備運動の工夫 ＊繰り返しの時間  ・基礎の技を滑らかにできるよう、指導・支援を行う。	
展開 30分	5 課題の解決に向けて確認  6 課題に迫るための練習 ・グループで練習を行う生徒の演技についての改善点をアドバイスし合い、交代で練習を重ねる。  7 発表 ・各グループで演技発表をさせ、出来映えを確かめる。	【教材との対話】 ・これまでの学習から、どのようにすれば連続技を滑らかに行うことができるか考え、特に意識するポイントを記述する。  【他者との対話】 ・課題を解決するために、自分の演技中の意識するポイントをパートナーと確認し合い、課題に迫る視点を確かめる。  ・相互に見取りながら練習を行う。個々の技のポイントを資料集や前時までの学習事項を想起させて改善点を考えることができるよう指導する。  ・個人のチェックカードに様子を記入させるなど、個人ごとの課題を意識させる。  ・グループの中から今日一番伸びたと思う生徒を選び、発表させる。	【思考・判断】 仲間の連続技を見て、良い動きなどを指摘したり、自己の課題を捉えて、課題の解決のために話し合うことができる。 (学習シート、観察)  【関心・意欲】 積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとすることができる。 (観察)
終末 10分	8 本時のまとめ	【自己との対話】 ・話し合い活動や演技を行ってみて考えた学習課題への改善点を記述させる。  ・何人かに発表させ、意見交流を行わせる。	