

第1学年 保健体育科学習指導案

日 時：令和3年11月2日（金）5校時

学 級：八幡平市立西根中学校1年男子

会 場：体育館

授業者：教諭 多田 恵慈

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 内容のまとめ

第1学年及び第2学年 「B 器械運動」

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、器械運動の成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。

ア 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。

[知識及び技能]

(2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

[思考力、判断力、表現力等]

(3) 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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

[学びに向かう力、人間性等]

4 単元について

(1) 生徒について

ア 器械運動として、小学校では回転系の技を中心に、技ができることや繰り返したり組み合わせたりすることを学習している。中学校では、ウォーミングアップの中に、壁倒立を行い、腕支持の感覚をつくることを行っている。

イ 生徒への事前アンケートでは、「課題解決のために自ら進んで考えようとしていますか」の質問項目に対して90%以上の生徒が肯定しており、課題に一生懸命に取り組んでいる。ただし、「自分の考えがうまく伝わるように、文章で記述したり、図や表などの資料を活王したりして説明しようとしていますか」については他の項目よりも当てはまらないと回答している割合が高くなっているため、自分の考えを文章で伝えることができるようにしていく必要がある。

(2) 教材について

ア 器械運動は、自分の能力にあった技や目標とする技を学習していく過程で、できるようになった喜びを感じることでできる達成型のスポーツといえる。一連の滑らかな身体操作を通して、回転感覚やバランス感覚、跳躍力や支持力を中心とした筋力、空中での身体操作能力は、生徒が日常行っているスポーツや部活動などへの応用も期待できる。

イ マット運動は、柔軟性、機敏性、巧緻性など身体支配能力の養成に欠かせない運動であり、神経系の発達が著しい中学生期に経験させる運動として大変望ましい運動でもあるといえる。

(3) 指導について

単元の前半では、基本的な技を滑らかに行うことを中心に展開し、後半では発表会へ向けて生徒が挑戦する技を増やしていく。技を習得していくために、自己の演技を客観的に見つめる機会として、ICT機器を活用する場面を設定する。また、仲間とかかわりあいながら技の練習をする中で、互いに教え合い励まし合いながら学習を進め、「できる喜び」や「挑戦する楽しさ」を実感させたい。

(4) 本研究との関わり

ア 単元の主体的に学んでいる生徒の具体的な姿

回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うために、練習方法を考え粘り強く取り組む姿。また、課題解決のために互いに教え合い、よりよい表現をしようとしている姿が望ましい。

イ 対話的な学びの充実について

器械運動は個人種目であるが、集団や相手との関わりを強く持つ運動でもあるといえる。学習の中で運動する者と見る者、アドバイスする者とアドバイスされる者、そして評価するものと評価される者などといった関係が成り立ちやすい特徴があり、意図的に学び合い・教え合いの場を仕組んでいくことが大変効果的である。

A【自己との対話】

一つ一つの技を滑らかに行うための、練習方法や改善のポイントを発見したり、自分自身の演技を客観的に見つめたりする場面で、意欲的に取り組もうとすること。また、自分自身の取り組み方の課題を発見したりすることや技の出来栄を自己分析すること。

B【教材との対話】

①技のポイント②つまずきやすい例③練習方法等について自己との対話により、考えたことを実践する場面であり、課題解決に向けて粘り強く工夫しながら、繰り返し取り組むこと。

C【他者との対話】

課題解決に向けて、互いに見合ったり、教え合ったりすること。互いに観察する際の視点（良い演技との比較など）を与えることで、より具体的なアドバイスをすることができる。他者に分かりやすく伝えるために文章や映像を活用すること。

5 単元（題材）の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技のできる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書いたりしている。</p> <p>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度の違いをふまえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。</p>	<p>①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>②自分や仲間の健康・安全に気を配って活動している。</p>

6 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 ア 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。								
	思考力、判断力、表現力等	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。								
	学びに向かう力、人間性等	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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
学習の流れ	10	ランニング・ストレッチ								
		動きづくり（ゆりかご・背支持・ブリッジ等）								
	20	仲間への補助・助言（態①）	前時の復習（技③）	前時の復習（技①）	前時の復習（技②）	構成した技の改善	発表会の技を決定	発表会に向けての練習		
		平均立ち技群（知②技③） 補助倒立 片足平均立ち	接転技群（知②技①） 前転 開脚前転 倒立前転	ほん転技群（知②技②） 側方倒立回転 倒立ブリッジ	自分に適した技を組み合わせる	グループ活動 「はじめ-なか-おわり」の技の練習		「はじめ-なか-おわり」の基本技の発表会		
	30	グループの仲間の良いところ・改善点を見つけ伝える（思①）								
		小学校の復習	平均立ち技群（知②技③） 頭倒立	接転技群（知②技①） 後転 開脚後転	ほん転技群（知②技②） 頭はねおき	考えた技の練習				
	40	学習カード 知①	学習カード 知②	学習カード 知②	学習カード 知②	学習カード 知①	学習カード まとめ			
	50	振り返り								
評価機会	知	①	(②)	(②)	②					
	技			③	①	②				
	思					①		②		
	態		②				①			
単元の評価規準	知	①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技のできる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書きだしたりしている。 ②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。								
	技	①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。								
	思	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②体力や技能の程度の違いをふまえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。								
	態	①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ②自分や仲間の健康・安全に気を配って活動している。								

7 本時の指導（6時間目／全8時間）

(1) 目標

・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助できるようにする。

(2) 展開

段階		生徒の活動	教師の指導／対話の位置づけ／評価等
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ ●課題設定 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップを行う。 （ランニング・体操・ストレッチ） ・動きづくり （ゆりかご・背支持・ブリッジ等） ・学習課題を確認し、本時の学習の見通しを持つ。 	<p><既習事項の復習、基礎基本の定着></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに行わせ、心身ともにほぐれやすいよう雰囲気作りに配慮する。 <p><学習課題解決への見通しをもたせる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で構成した技について確認させる。
<p>【学習課題】自分で構成した技を滑らかにするために必要なことは何か。</p>			
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ●情報分析 ●思考・判断 ●表現 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の技の構成を確認する。 ・グループ活動① 発表技の取り入れる技の練習を行う。 ・グループ活動② 自分で構成した技を連続させて練習を行う。 	<p><情報から読み取り方を指導し、事実をあげさせる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の技の出来ばえを確認させ、自分に必要な練習方法を選択させる。 <p><根拠や理由などを問い、情報から考えられることの真偽や可否を判断させる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のために、なぜその練習方法が必要なのかを考えさせる。 <p><情報を統合して自分の考えを組立てて表現する></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で考えた方法を実践し、再構成を行う。 <p>【対話B】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①技のポイント②つまずきの例③練習方法など自分自身で考えたことを粘り強く、繰り返し取り組ませる。 <p>【対話C】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ICTを活用し、技の出来ばえや良い演技との比較などを、互いに伝え合う場面を設定する。
終末 5分	<ul style="list-style-type: none"> ●振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の振り返りを記入する。 	<p><学びを振り返る視点を与え、学習内容をより確かなものにする></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習内容を確かなものにするため、本時の学習の振り返りを行う。

