

保健体育科学習指導案

日 時 令和3年11月2日(火)
学 級 北上市立飯豊中学校
2年C組 29名(男子16名、女子13名)
授業者 教諭 内田 梓文

1 単元名 器械運動 (跳び箱運動)

2 単元について

(1) 単元の位置付けと扱う教材について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び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、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められている。本単元の跳び箱運動では、切り返し系切り返し跳びグループとして「かかえ込み跳び」、回転系回転跳びグループとして「頭はね跳び」に挑戦する。いずれも1年次におけるマット運動の学習でポイントとしていた「手でしっかりと体を支えること」が学習のレディネスとなっており、かかえ込み跳びでは手で支えることに突き放す動作が加わり、頭はね跳びでは腰をより高い位置へ引き上げる動作が求められる。跳び箱運動を、マット運動の学習から発展する挑戦課題として位置づけ、生徒たちが互いに教え合い、試行錯誤しながら動きを高めることを通して、技がよりよくできる楽しさや喜び、達成感を味わうことのできる単元を目指す。

(2) 単元と生徒との関わり

本校2学年の生徒は1年次においてマット運動を学習している。その際、回転系接転技群として「前転」、巧技系平均立ち技群として「壁倒立」及び「片足正面水平立ち」からどちらかを選択して挑戦した。「前転」では腰角を大きくするように課題を設定し、ゆっくりと大きな回転を体現するために、手でしっかりと体を支えることをポイントとした。実際に1年次における生徒たちの様子は、始めは手で体を支える感覚に乏しく、頭や首に過度に体重をかけて技を行うことが多かったが、手で体を支えることをポイントにしながら腰角を大きくし、よりよい前転へと動きが変化する過程の中で、多くの笑顔が見られていた。

本単元での「かかえ込み跳び」及び「頭はね跳び」は、どちらも着手が技能のポイントのひとつとなっており、そこから加重して前に回転したり、反対回転に切り返したりといった、より高度な動作が求められる技である。これを1年次のマット運動で学習した、腰角を大きくすることと、手でしっかりと体を支えることの発展課題として捉え、運動の得意・不得意な生徒が混在する中でも、段階的な練習に取り組みせることにより、挑戦意欲を高め、生徒たちのより深い学びへと繋げたい。

(3) 単元と本校研究主題とのかかわり

本校では、ユニバーサルデザインの視点を取り入れた授業実践によって、主体的に学習に取り組む生徒を育てることを主題として研究を進めている。焦点化、視覚化、共有化を重点とする全14の視点を取り入れて「わかる・できる」実感を持てる授業を継続して実践することで、粘り強く、そして自ら調整しながら学習を進めていく生徒を育成することを目指している。

保健体育科では「主体的に学習に取り組む生徒」について、以下のようにとらえている。知識・技能の獲得や思考力・判断力・表現力等を身につけるために粘り強い取組を行おうとし、その過程で自らの学習を調整しようとする中で、「運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとする」生徒である。

保健体育科の目標は「運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、基本的な技能を身に付ける」、「自他の課題を発見し、合理的解決に向けて思考し判断するとともに、考えを他者に伝える」、「公正に協力して取り組み、自己の役割果たしながら互いの違いを認めようとする意欲を育て、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度養う」ことである。

本単元では、器械運動には種目に応じて多くの「技」があることを知り、技に挑戦し、その技ができるようになる楽しさや喜びを味わうことを目指す。それぞれの技の中にある、動きのポイントやつまずきに気づき、自己の課題を見つけては仲間とともに共有し、課題解決に向けて協力しながら、粘り強く取り組むことが、保健体育科における主体的に学習に取り組む生徒を育てることにつながると考える。

3 単元の目標と評価規準

(1) 単元の目標

知識・技能	技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、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、技をよりよくできるようにする。跳び箱運動では、切り返し系や回転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事、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(2) 単元の評価規準

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、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。</p> <p>知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について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>知③発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方で取り組むことができる。</p> <p>技④踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。</p>	<p>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ることができる。</p> <p>思②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。</p> <p>思③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができる。</p>	<p>態①健康・安全に留意し、器械運動の学習に積極的に取り組むことができる。</p> <p>態②よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めることができる。</p> <p>態③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。</p>

<p>技⑤着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。</p> <p>技⑥着手位置、姿勢などの条件を変えたり、学習した基本的な技を発展させたりして、一連の動きで跳び越すことができる。</p>		
--	--	--

4 単元全体を通した指導と評価の計画【単元構想】

単元全体の追究課 I I T O Y O 2 0 2 1 ~跳び箱運動を通して、互いの良さを認め合おう~

評定に用いる評価(●)、学習改善に用いる評価(○)

	学習課題とねらい	評価の観点			評価規準と方法	
		知 技	思	態		
1	<p>単元導入、安全面の注意点、跳び箱運動のルール</p> <p>「跳び箱運動を楽しむために必要なことはなにか」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動における跳び箱運動の位置づけを確認する。 ・授業で挑戦する技と単元の学習の流れについて理解する。 ・安全に跳び箱運動に取り組むためのルールを確認する。 ・着手、突き放し、腰の高さ及び腰角度が技能のポイントになることを確認する。 ・単元の導入技として、開脚跳びに挑戦する。 	①			<ul style="list-style-type: none"> ・挑戦する技の名称と動きの特徴を理解している。 【学習プリント】 	
				①	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な跳び箱運動のためのルールを理解している。 【学習プリント】 	
2	<p>既習技能の復習と段階的な運動への応用</p> <p>「切り返し系の技に共通するポイントを知り、練習しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板での階切で、腰を高く振り上げ、腰角度を大きくする感覚を掴む。 ・跳び箱への跳び乗りや壁を使った跳ね返し動作で、着手と突き放し動作の感覚を掴む。 ・開脚跳びで着手、突き放し、腰の高さ及び腰角度を確認する。 (出来ている生徒は、開脚伸身跳びに挑戦する。) ・かかえ込み跳びで着手、突き放し、腰の高さ及び腰角度を確認する。 	②	③		<ul style="list-style-type: none"> ・技の行い方は技の課題を解決するためのポイントについて、学習した具体例を挙げている。 ・仲間と協力する場面で、自己の役割に応じた活動の仕方ができる。 【観察・学習プリント】 	
3	<p>段階的な運動への挑戦、習熟度別に課題を設定</p> <p>「自分の課題に合った練習を選び、技に必要な感覚を身に付けよう①」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかえ込み跳びの成功に向けて、仲間同士で動きを見合いながら、自己の課題に適した段階的な練習を選択し、解決に向けて粘り強く取り組む。 ・出来ている生徒は、膝角度を大きくし、屈身跳びに近づける。 			③	③	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力する場面で、自己の役割に応じた活動の仕方ができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。 【観察・学習プリント】
4	<p>学習した動きを組み合わせて技に挑戦する</p> <p>「かかえ込み跳びに挑戦しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習した動きを組み合わせて、より良いかかえ込み跳びに挑戦する。 ・出来ている生徒は、着手位置や姿勢などの条件を変えたり、基本的な技を発展させたりして、屈身跳びに挑戦する。 	④		①		<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 ・仲間の課題や出来映えを伝えることができる。 【観察・学習プリント】
5	<p>既習技能の復習と段階的な運動への応用</p> <p>「回転系の技に共通するポイントを知り、練習しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板での階切で、腰を高く振り上げる感覚を掴む。 ・三点倒立や後転倒立で、腰角度の伸展と手の突き放し動作の感覚を掴む。 ・三人組の補助運動で、腰角度の伸展と脚の蹴り伸ばし動作の感覚を掴む。 ・セーフティマットを使って、突き放し動作と腰角度の伸展を利用したはね跳び動作の感覚を掴む。 ・前転や頭はねおきで、低跳び箱やステージから着地する感覚を掴む。 	②				<ul style="list-style-type: none"> ・技の行い方は技の課題を解決するためのポイントについて、学習した具体例を挙げている。 【観察・学習プリント】
6 本 時	<p>段階的な運動への挑戦、習熟度別に課題を設定</p> <p>「自分の課題に合った練習を選び、技に必要な感覚を身に付けよう②」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭はね跳びの成功に向けて、仲間同士で動きを見合いながら、自己の課題に適した段階的な練習を選択し、解決に向けて粘り強く取り組む。 ・出来ている生徒は、階切を調節することで頭にかかる体重を小さくし、前方屈腕倒立回転跳びに近づける。 			②		<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。 【観察・学習プリント】
7	<p>学習した動きを組み合わせて技に挑戦する</p> <p>「頭はね跳びに挑戦しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習した動きを組み合わせて、より良い頭はね跳びに挑戦する。 ・出来ている生徒は、着手位置や姿勢などの条件を変えたり、基本的な技を発展させたりして、前方屈腕倒立回転跳びに挑戦する。 	⑤		③		<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。 【観察・学習プリント】
8	<p>I I T O Y O 2 0 2 1 (リハーサル練習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・演技発表のために必要な手順を覚え、発表用の技を選択し発表準備をする。 ・着手位置、姿勢などの条件を変えたり、学習した基本的な技を発展させたりして、一連の動きで跳び越すことに挑戦する。 	③	①			<ul style="list-style-type: none"> ・発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方で取り組むことができる。 ・仲間の課題や出来映えを伝えることができる。 【観察・学習プリント】
9	<p>I I T O Y O 2 0 2 1</p> <p>~ 跳び箱運動を通して、互いの良さを認め合おう ~</p>	知⑥態②				<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させたりして、一連の動きで跳び越すことができる。 ・よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めることができる。 【観察・学習プリント】
	<ul style="list-style-type: none"> ・発表会を通して仲間の挑戦と努力を認め合い、互いの出来映えを確認することで、跳び箱運動のまとめ学習とする。 					

5 本時の指導

(1) ねらい

- ・頭はね跳びの成功に向けて、仲間同士で動きを見合いながら、自己の課題に適した段階的な練習を選択し、解決に向けて粘り強く取り組む。
- ・出来ている生徒は、踏切を調節することで頭にかかる体重を小さくし、前方屈腕倒立回転跳びに近づける。

(2) 評価規準

おおむね達成	未達成の生徒への支援・手立て
【思考・判断・表現】 自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。 【観察・学習プリント】	技の見るべき視点を提示したり、グループ練習にタブレット端末を活用したりすることで、模範演技及び自他の動きを「視覚化」、及び自己の課題を「焦点化」する。

(3) 指導構想

本単元は、動きのポイントを押さえて取り組むことで、誰もが上達を感じることができ、自他ともに有能感や達成感を味わうことができる単元だと捉えている。これは器械運動という種目の最大の魅力であると考えられる。本時は、頭はね跳びに挑戦する前段階のスマールステップとして、ロイター板を使った踏切動作・倒立位を経過する突き放し動作・低跳び箱やステージからの着地動作などから、自己の課題に応じて選択して取り組み、運動アナログの蓄積を目指すものとしている。中でも、頭はね跳びを成功させるポイントとして「腰を高い位置に振り上げること」・「手で体重を支えタイミング良く突き放すこと」・「腰角を大きくしながら飛び出すこと」は前時までの学習で取り上げ、生徒が意識すべきポイントの「焦点化」を図り、生徒自身が自己の課題に合った動作の練習に取り組めるように促す。また、三人一組での小グループ活動を取り入れ、それぞれの課題に応じた練習を選択して取り組めるように工夫する。伝達や気づきを促す手段として、ホワイトボードを利用した「静的な視覚化」と、タブレット端末等での映像を利用した「動的な視覚化」を取り入れる。本時のまとめでは、学習プリントを使い、生徒同士で互いの良い点や課題についてまとめるとともに、頭はね跳びのポイントやそれぞれ練習を通して気がついたコツについて意見交換することで、知識や技術の「共有化」を図る。どんなに小さなことでも、気づきの多い時間とするために「視覚化」と「共有化」を要としながら、技の完成に向けた生徒たちの学習意欲を喚起させるような授業を目指す。

(4) 展開

本時：6/9時間

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点 等	提示資料 UDの視点
導入	1 準備運動 2 前時の復習を行う 3 映像での技の確認 「頭はね跳び」 4 学習課題の設定	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動の要素を取り入れ、単元を通じて帯となる準備運動とする。 ・前時に学習した回転系のポイントとして「腰の位置」、「手での突き放し」、「腰角の伸展を利用したはね跳び」が技の出来映えを左右することを確認する。 ・それぞれの課題に応じた練習を選択して取り組むように指示する。 	<p>UD《スパイラル化》 既習事項の復習</p> <p>UD《焦点化》 本時の学習内容意識付け</p>
10分	「自分の課題に合った練習を選び、技に必要な感覚を身に付けよう②」		
展開	5 練習を選択して取り組む ① ロイター板踏切動作 （ステージを利用） ② 腰角度の伸展動作 （三人組補助運動） ③ 伸展・突き放し動作 （マットでの後転倒立） ④ 突き放し動作 （セーフティマットを利用） ⑤ はね跳び動作 （ステージからセーフティマットへ） ⑥ 着地動作 （低跳び箱から台上前転での着地） ⑦ 頭はね跳びへ挑戦	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に配慮しながら、練習場所を7種類用意する。 ・肯定的な声掛けと、言葉によるフィードバックを絶やさずに巡視する。 ・動きの改善を見逃さないように巡視し、改善が見られた場合には、その生徒に感覚を聞いてみるなどするように心掛ける。 ・必要に応じてタブレット端末を利用し、映像で互いの動きを確認できるように指示する。 ・モニターや拡大写真資料をいつでも確認できる場所に掲示し、見本動作の確認ができるような場を用意する。 ・生徒たち自身の活動を重視し、必要に応じて、練習場所毎でポイントを再度提示する。 ・練習を経て、実際に技に挑戦してみたい生徒には、挑戦する機会をつくる。 	<p>UD《共有化》 他者の異なる意見の共有</p> <p>《視覚化》 考えを視覚的に見えるようにする</p> <p>◆自己の課題に応じて技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。 【観察】</p>
30分	6 まとめと振り返り 7 全体で交流する	<ul style="list-style-type: none"> ・取り組んだ学習課題について、それを選択した意図や、練習をしてみて掴んだ感覚について、自身の言葉でまとめ、仲間と意見を交流できるようにする。【学習プリント】 ・互いの挑戦や気づきを認め合い、本時の学習がより良い「頭はね跳び」にどう繋がるのかを見通し、挑戦意欲を引き出す。 	<p>UD《共有化》 まとめ振り返りの共有</p> <p>◆自己の課題に応じて技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。 【学習プリント】</p>
10分	<p>【学習のまとめと振り返りの例】</p> <p>私の課題は○○○だったので、今日私が取り組んだ練習は●●●でした。練習してみて□□□するようになら、技のポイントになっている■ ■ ■が上手くできるようになった気がします。次は△△△することに挑戦してみたいです。</p>		

(5) 黒板使用計画

11月2日	本時の目標 自分の課題に合った練習を選び、技に必要な感覚を身に付けよう②	今までに挑戦してきた動き
本時の流れ		手で支える
準備運動	頭はね跳びに必要な動き	腰角度の伸展
始めの挨拶	① ロイター板踏切動作	① ロイター板踏切動作
目標確認	③ 伸展・突き放し動作	④ 突き放し動作
運動活動		
振り返り		
終わりの挨拶	⑤ はね跳び動作	⑥ 着地動作
		腰の高さ
		腰の跳ね上げ
		振り返りの共有～掴んだ感覚を伝えよう～