

## 第8学年 保健体育科学習指導案

生徒 男7名 女5名 計12名

授業者 講師 千田 大貴

### 1 単元名 体づくり運動 (イ 体力を高める運動)

#### 2 単元の目標

- (1) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、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。【関心・意欲・態度】
- (2) 心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができる。【思考・判断】  
体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行い、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことができる。【思考・判断】
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。【知識・理解】

#### 3 単元について

##### (1) 生徒について

「運動やスポーツをすることが好き」と回答した生徒は63.6%であり、普段の体育の授業では意欲的に取り組んでいる。一方で、「自分の体力・運動能力に自信がある」と回答した生徒は9%しかおらず、運動することは好きだが、自分の体力には強く自信がもてない生徒が多いことがうかがえる。

##### (2) 単元の指導と系統性について

本単元は、自他の心と体に向き合っ、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることを主なねらいとしている。

体力向上のための体づくり運動である「吉里っ子サーキット」は、本学園の体力向上取り組みの一環として昨年度から行っているサーキットトレーニングである。本単元で行う今年度2回目の体力テストの結果をもとに、自分達の課題を解決するための体力トレーニングメニューを選択し、吉里っ子サーキットをつくることで、さらなる意欲と体力の向上を目指す。

#### 4 単元の指導計画 (6時間扱い)

- 1 オリエンテーション
- 2 第2回体力テスト【50m走・ハンドボール投げ】
- 3 第2回体力テスト【立ち幅跳び・反復横跳び・握力・長座体前屈・腹筋】
- 4 第2回体力テスト【20mシャトルラン】
- 5 第2回体力テストの結果分析をし、自分の課題を見つけよう。
- 6 自分達に合った吉里っ子サーキットを考えよう (本時)

#### 5 本時の指導 (6/6時)

##### (1) 目標

体力向上のため、自分達に合った効果的な体力トレーニングメニューを組み合わせ、吉里っ子サーキットをつくる。

##### (2) 研究との関わり

〈視点1〉生徒の思考に沿った課題設定とまとめについて

新体力テストの結果から自分達の課題を解決するための効果的なメニューを考えるという課題設定を行う。まとめでは実際につくったサーキットトレーニングを発表する。

〈視点2〉生徒の思考が深まる学び合いの工夫について

自分達のメニューの質を高めるために、自分達で作ったサーキットトレーニングについてねらいや内容を発表し、グループ内や学級全体で意見交流を行いながら学びを深める。

(3) 本時の評価規準

評価規準	指導の手立て
体力テストの結果から自分達の課題に合ったサーキットトレーニングを考えることができる。	自分達に合った効果的なサーキットトレーニングが考えられるよう、体力トレーニングメニューの運動例を紹介し、意見交流の場をコーディネートする。

(4) 展開

段階	学習内容及び学習活動	・指導上の留意点 (◎評価)																				
導入 13分	<p>1 整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・整列をし、あいさつをする。</li> </ul> <p>2 準備運動</p> <p>①体操</p> <p>②吉里っ子サーキット (補強運動)</p> <p>3 課題把握</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の課題と現在行っている吉里っ子サーキットから、体力トレーニングメニューの改善の必要性に気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科リーダーの指示に従い、整列し、あいさつをさせる。</li> <li>・出席確認・健康観察をする。</li> <li>・体操は、教科リーダーの指示に従って、体をしっかりほぐさせる。</li> <li>・サーキットトレーニングは、時間と回数を意識させ、どんどんトレーニングできるようにさせる。</li> <li>・第2回新体力テストの結果をもとに教師側で組んだグループを編成しておく。</li> </ul>																				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">自分達の課題に合った効果的な吉里っ子サーキットを開発しよう</div>																						
展開 27分	<p>4 吉里っ子サーキットを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの課題に応じて吉里っ子サーキットを考える。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>テスト項目</th> <th>体力の要素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>握力</td> <td>筋力</td> </tr> <tr> <td>上体起こし</td> <td>筋力・筋持久力</td> </tr> <tr> <td>長座体前屈</td> <td>柔軟性</td> </tr> <tr> <td>反復横跳び</td> <td>敏しょう性</td> </tr> <tr> <td>20mシャトルラン</td> <td>全身持久力</td> </tr> <tr> <td>50m走</td> <td>スピード</td> </tr> <tr> <td>立ち幅跳び</td> <td>瞬発力</td> </tr> <tr> <td>ハンドボール投げ</td> <td>巧緻性・瞬発力</td> </tr> </tbody> </table> <p>5 学び合い</p> <p>①グループごとに自分達で考えた吉里っ子を発表し、意見交流を行う。</p> <p>②もらった意見をもとに、考えた吉里っ子サーキットを改良する。</p>	テスト項目	体力の要素	握力	筋力	上体起こし	筋力・筋持久力	長座体前屈	柔軟性	反復横跳び	敏しょう性	20mシャトルラン	全身持久力	50m走	スピード	立ち幅跳び	瞬発力	ハンドボール投げ	巧緻性・瞬発力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーキットトレーニングを考えさせるための支援を行う。</li> <li>・体力トレーニングメニューを例示する。</li> <li>・1つだけの体力要素のサーキットトレーニングにならないように3つ以上のテスト項目に関連した体力トレーニングメニューを入れるように指導する。</li> <li>・グループで5個の体力トレーニングメニューを入れるように指導する。</li> <li>・実際に例示資料の体力トレーニングメニューを行ってみるよう指導する。</li> </ul> <p>◎自分達の課題に合ったサーキットトレーニングを考えたことができたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発表の視点と交流の視点を提示する。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>【発表の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分達の課題点</li> <li>・考えたサーキットトレーニング</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>【交流の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つ以上要素が入っているか。</li> <li>・強度は適切か。</li> <li>・要素に偏りがいないか。</li> </ul> </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでの発表を真剣に聞き、アドバイス等の意見を出すことができたか。</li> </ul> <p>◎意見交流をもとに、よりよいサーキットトレーニングを考えたことができたか。</p>	<p><b>【発表の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分達の課題点</li> <li>・考えたサーキットトレーニング</li> </ul>	<p><b>【交流の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つ以上要素が入っているか。</li> <li>・強度は適切か。</li> <li>・要素に偏りがいないか。</li> </ul>
テスト項目	体力の要素																					
握力	筋力																					
上体起こし	筋力・筋持久力																					
長座体前屈	柔軟性																					
反復横跳び	敏しょう性																					
20mシャトルラン	全身持久力																					
50m走	スピード																					
立ち幅跳び	瞬発力																					
ハンドボール投げ	巧緻性・瞬発力																					
<p><b>【発表の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分達の課題点</li> <li>・考えたサーキットトレーニング</li> </ul>	<p><b>【交流の視点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つ以上要素が入っているか。</li> <li>・強度は適切か。</li> <li>・要素に偏りがいないか。</li> </ul>																					
終末 10分	<p>6 まとめ</p> <p>①自分達の考えた吉里っ子サーキットを実際に行う。</p> <p>②教師の評価</p> <p>7 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りシートに記入する。</li> </ul> <p>8 次時の予告</p> <p>9 整列・あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全面に配慮しサーキットトレーニングを行えるようにするため、順番を確認する。</li> <li>・次回からの導入で今回作ったサーキットトレーニングを行うことを確認する。</li> <li>・体調不良やケガの有無を確認する。</li> </ul>																				